Jack Canfield
và D.D. Watkins

Người nam châm



Bí mật của Luật Hấp dẫn




THÔNG TIN EBOOK

Người nam châm
Jack Canfield & D.D. Watkins
Tạo và hiệu chỉnh ebook: Hoàng Nghĩa Hạnh

VỀ CÁC TÁC GIẢ

Jack Canfield là nhà đồng sáng lập, đồng thời là đồng tác giả của seri sách bán chạy nhất do New York Times bình chọn: Chicken Soup for the Souls gồm 146 câu chuyện đã bán được hơn 100 triệu bản với hơn 47 thứ tiếng trên thế giới. Ông cũng đã phát hành các cuốn sách The Success Principle: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be, The Power of Focus và The Aladdin Factor.

Ông cũng được biết đến với tư cách một trong những giảng viên được miêu tả trong bộ phim ăn khách và cuốn sách bán chạy nhất: The Secret (Điều bí mật). Ông đã xuất hiện trên hơn 1000 chương trình truyền hình và radio như: Oprah Montel, Larry King Live, The Today Show, 20/20 và Dịch vụ Truyền thông Công cộng (PBS - Public Broadcasting Service) đặc biệt của riêng ông: Bí mật để Sống theo Luật Hấp dẫn.

Ông cũng là người thành lập và nhà lãnh đạo cấp cao của công ty Self Esteeem Seminars và Tập đoàn Canfield chuyên đào tạo các doanh nhân, các nhà lãnh đạo, quản lý, chuyên gia bán hàng và nhà giáo dục nhanh chóng đạt được những mục tiêu cá nhân, nghề nghiệp và tài chính của họ. Jack đã giới thiệu những nguyên tắc của vũ trụ này và những chiến lược đột kích với các công ty, các tổ chức chính phủ và các trường đại học trên hơn 30 nước trong suốt hơn 35 năm qua. Jack và vợ ông, Inga cùng ba đứa con của họ - Christopher, Riley và Travis sống tại Santa Barbara, bang California, Mỹ. Để biết thêm thông tin về Jack Canfield, mời các bạn ghé thăm trang web www.jackcanfield.com.

D.D. Watkins luôn tin rằng mọi thứ đều có thể. Bà là một người mẹ chu đáo, một doanh nhân thành đạt và một người nghệ sĩ. Bà luôn thừa nhận mình phát triển nhờ những thử thách, những nguồn cảm hứng và sự phát triển cá nhân. Trong nhiều năm liền, bà đã thiết kế và tạo ra nghệ thuật lắp đặt trên khắp thế giới này. Nhiệm vụ gần đây nhất của bà là những dự án thiết kế kiến trúc, thiết kế không gian nội thất và thiết kế đồ họa. Là một người rất yêu ngôn từ, sự thông thái, những cuốn sách và Cái Đẹp, bà đang khám phá lĩnh vực viết sách và những bức tranh vẽ ngoài trời. Bà đã quyết định chọn Santa Barbara, California làm nơi cư trú.

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi có một số người bạn là những doanh nhân. Một trong số họ đôi khi bị khủng hoảng: khủng hoảng cả về vật chất lẫn tinh thần, cả sự nghiệp lẫn tình cảm. Có lúc, họ cảm thấy mình như bị gục ngã, hay đúng hơn, là bị quật ngã. Nhưng cuối cùng họ đã khám phá ra một bí mật. Bí mật này đến với họ từ cổ xưa. Bí mật này đã đi hàng thế kỷ để đến với họ. Và họ đã hiểu, đã thấu hiểu, đã đứng dậy và đã thành công. Họ đã lại thành công về mọi mặt, thành công toàn diện bởi họ có trong tay một bí mật cổ xưa.

Tôi cũng vậy. Tôi đã có trong tay và đã đọc cuốn sách này. Tôi đọc như thể mình tìm được một báu vật. Tôi giữ gìn cuốn sách như bí mật của vũ trụ, của ngàn đời, cuốn sách là bí mật của tất cả mọi thứ: của sức khỏe và tiền bạc, của các mối quan hệ và tình yêu, của hạnh phúc và thành công, của ý tưởng và trí tuệ… của tất cả.

Nhiều nhà lãnh đạo, doanh nhân, triết gia, nhà nghiên cứu, nhà khoa học… sau khi nghe tôi khuyên, đã đọc cuốn sách này. Cuối cùng, ai cũng hài lòng về những gì họ đọc được, những gì họ thu lượm được.

Bí mật của tất cả là Luật Hấp dẫn. Mỗi chúng ta là một viên nam châm, hay nói đúng hơn, là một tảng nam châm. Tảng nam châm này là trí tuệ, là tâm hồn, là thể chất, là tinh thần của chúng ta. Tảng nam châm (chúng ta) luôn tỏa ra những rung cảm năng lượng, luôn hút năng lượng quanh chúng ta vào trong. Mỗi chúng ta là một kỳ quan, kỳ quan vĩ đại của vũ trụ. Chúng ta là Bill Gates và Abraham Lincoln, là Colombo và vua Solomon, là Chúa Jesus và Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Đã thành hoặc sẽ thành, trong tương lai gần hay tương lai xa. Tất cả phụ thuộc vào chính chúng ta, vào việc tạo ra sức hút, vào năng lượng mà chúng ta tỏa ra. Mỗi ngày, mỗi giờ. Bây giờ và mai sau.

Những gì chúng ta cảm nhận, những hành động, cử chỉ của chúng ta: nụ cười, ánh mắt, tình yêu thương… đang ngày đêm tỏa ra những nguồn năng lượng vô cùng to lớn để hút, để hấp dẫn mọi thứ và mọi người xung quanh chúng ta.

Chúng tôi đã rất nỗ lực để cuốn sách ra đời sớm, nhất là để kịp chào đón chuyến viếng thăm Việt Nam lần này của tác giả cuốn sách - Jack Canfield.

Nguyễn Mạnh Hùng

Giám đốc Thái Hà Books

LỜI CẢM ƠN

Chúng tôi xin được bày tỏ lòng biết ơn chân thành tới những người có tên dưới đây - những người đã góp sức để cuốn sách này có thể được xuất bản.

Đầu tiên và quan trọng nhất, chúng tôi xin được gửi lời cảm ơn tới gia đình vì sự nhẫn nại, tình yêu và sự hỗ trợ của họ trong suốt quá trình chúng tôi hoàn thành cuốn sách.

Xin cảm ơn Patty Aubery vì tầm nhìn, sự tận tâm và hài hước của cô. Cảm ơn Tina Renga vì niềm vui và sự nhiệt tình cô dành cho chúng tôi; Russ Kamalski và Roger Corner vì những chỉ dẫn, niềm tin và khả năng chịu đựng trong suốt dự án này. Cảm ơn tất cả các bạn vì đã đồng hành cùng chúng tôi, các bạn đã đem đến sự thông thái, tình yêu và tiếng cười sảng khoái trong suốt hành trình này.

Xin được cảm ơn biên tập viên Peter Vegso cùng tất cả các nhân viên ở Nhà xuất bản Health Communications vì mọi người đã không ngừng hỗ trợ chúng tôi trong dự án này.

Chân thành cảm ơn Veronica Romero, Lisa Williams, Robin Yerian, Jesse Ianniello, Lauren Edelstein và Lauren Bray, những người đã hỗ trợ cho công việc của Jack bằng tình yêu và sự chuyên nghiệp.

Chúng tôi thật sự biết ơn và yêu quý tất cả các bạn!

Jack Canfield và D.D Watkins

TỎ LÒNG BIẾT ƠN

Tôi muốn gửi lời cảm ơn đặc biệt tới cô con gái Marissa cô đã luôn nhẫn nại trong suốt quá trình thực hiện dự án này và vì nguồn cảm hứng vô tận, và nguồn sáng tạo cô mang đến cho tôi; tới cậu con riêng Christian của chồng vì đã biết cách tin tưởng và tiếp nhận, và tới Lee vì tình yêu và lòng tin tưởng anh dành cho tôi, để tôi được tự do khi tôi cần bay nhảy. Tôi cũng rất biết ơn sự ủng hộ và khích lệ của các chị tôi, Melanie, Stephanie và Polly, sự sáng tạo, thanh tao, uyển chuyển của bà Martha, mẹ tôi, người từ lâu đã dạy tôi cách biết yêu những ngôn từ, những vần thơ và tất cả những gì thuộc về cái Đẹp. Tôi cũng xin được gửi lời cảm ơn tới Vicki, Randi, Georgia, Gram, bố và Frank - những người thầy và những người bạn đồng hành với tôi trong suốt cuộc hành trình này… Tôi yêu tất cả mọi người, sẽ luôn luôn như vậy, và tôi rất biết ơn mọi người.

D.D. Watkins

LỜI NÓI ĐẦU

Người ta nói rằng khi người học sẵn sàng thì người thầy sẽ xuất hiện. Nếu bạn đang cầm trên tay cuốn sách này chắc chắn là bạn đã sẵn sàng để bước một bước tiếp theo trên con đường phát triển bản thân. Bạn đã bắt đầu thận trọng tạo ra và tiếp nhận thêm nhiều điều bạn thực sự mong muốn trong cuộc sống. Bằng cách sử dụng Luật Hấp dẫn có chủ ý và trí tuệ, bạn có thể tạo ra chính xác những điều bạn muốn mà không cần phải nỗ lực nhiều, và bạn lại còn có thể cảm thấy thú vị nữa.

Nhiều người hiện nay vẫn coi Luật Hấp dẫn là một "bí mật", nhưng thực ra nó không phải là một khái niệm mới, cũng không phải là một phát hiện gần đây. Nó từng là một phần không thể thiếu trong nhiều bài giảng tầm cỡ trong nhiều thiên niên kỉ qua. Tôi đã giảng dạy về nguyên tắc này cũng như nhiều nguyên tắc khác được hơn 30 năm rồi. Với việc phát hành chiếc đĩa DVD Điều Bí mật (The Secret) và sự xuất hiện của rất nhiều giảng viên (trong đó có tôi) trên những chương trình truyền hình như Oprah, Larry King Live, the Today Show, Montel, The Ellen Degeneres Show và Nightline, giờ đây nhận thức về Luật Hấp dẫn đã trở thành một phần của xu hướng văn hóa.

Cuối cùng, chúng tôi đã học được một điều, đó là tất cả chúng ta đều tham gia vào quá trình hình thành nên cuộc sống của chúng ta, và tất cả chúng ta đều phải chịu trách nhiệm cho hiện trạng thế giới mà chúng ta đang sống. Chúng tôi bắt đầu nhận ra là nếu chúng ta muốn thay đổi sự vật ở phạm vi bên ngoài thì chúng ta cũng cần phải sẵn sàng tạo ra những thay đổi từ trong chính chúng ta. Sẽ có một sự đổi ca, một sự thay đổi trong nhận thức của chúng ta. Sự thay đổi này diễn ra trong không khí, trên sóng radio, và chúng ta chỉ có thể cảm nhận được nó từ sâu thẳm tâm hồn của chính mình. Có vẻ như chúng ta ai cũng khao khát được trở lại (tái sinh) với một không gian và thời gian đơn giản nhưng thú vị hơn, và từ nội tâm, chúng ta ai cũng biết sự sống không chỉ dừng lại ở những gì chúng ta đã đang được trải nghiệm. Chúng ta biết rằng sự hoàn thiện hơn là điều hoàn toàn có thể, và chúng ta đã sẵn sàng đón nhận nó. Chúng ta đã tới được điểm nơi chúng ta đã đi trọn một vòng của sự phát triển tinh thần, và chúng ta khao khát hiểu được sự liên kết giữa chúng ta với nhau, hiểu được mục đích của chúng ta, và hiểu được chính bản thân chúng ta nữa. Chúng tôi, như mọi người, cũng nhìn lại mình, kiểm tra những ưu tiên, hoàn cảnh của mình, và tìm kiếm ý nghĩa sâu xa hơn trong cuộc sống của bản thân.

Chúng tôi hi vọng rằng thông qua cuốn sách này, và với những hiểu biết sâu rộng hơn về vấn đề Luật Hấp dẫn hoạt động như thế nào trong cuộc sống của bạn, bạn có thể hiểu nhiều hơn về bản thân mình - thực ra bạn là ai và tại sao bạn lại ở đây. Chỉ dẫn đơn giản này chính là chìa khóa của bạn. Nó có thể mở cánh cửa tới tương lai như bạn mong ước và đưa bạn tới con đường có nhiều niềm vui, sung túc và giàu có hơn. Tôi muốn khi bạn đọc cuốn sách này, bạn sẽ thấy mình được truyền cảm hứng vì bạn nhận ra rằng bạn có thể tạo ra cuộc sống mà bạn khao khát, và bạn sẽ được trao quyền khi sử dụng những công cụ, những chiến lược và những khái niệm cơ bản được chuyển tải trong những trang sách này.

Cuốn sách ở trong tay bạn vì một lý do. Bạn có thể bắt đầu một cuộc sống thực sự - một cuộc sống có mục đích và ý nghĩa - ngay từ bây giờ. Bắt đầu từ ngay hôm nay, bạn lại có thể liên kết với cái tôi và sự thông thái nội tại của mình. Bạn có thể học được cách tin tưởng vào trực giác, nâng cao nhận thức và tôn trọng cảm xúc của mình. Chỉ bằng cách đơn giản là tin tưởng vào trật tự tự nhiên của vạn vật và tin vào những quyền lực cao hơn, bạn có thể học cách chấp nhận và bắt đầu sống ở một nơi có sự tin tưởng, lòng biết ơn và sự vui thú thực sự. Khi bạn tạo ra những thay đổi này, bạn sẽ bắt đầu nhận thức được những điều kì diệu xung quanh bạn; và những sự việc xảy ra trong cuộc đời bạn sẽ bắt

đầu hé lộ dưới dạng những điều bí ẩn và kì diệu.

Hãy nhớ rằng, bạn có sự ràng buộc bất biến với tất cả mọi người và vạn vật trong vũ trụ này, kể cả Chúa. Vẫn luôn là như vậy. Bất cứ một khoảnh khắc nào vũ trụ cũng có sự tương tác với những suy nghĩ, cảm xúc và hành động của bạn. Không có lựa chọn nào khác, đó chỉ đơn giản là cách vận hành của vạn vật. Nó giống như một chiếc gương, nó phản chiếu lại bất cứ nguồn năng lượng nào mà bạn tạo ra. Suy nghĩ và năng lượng mà bạn gửi vào vũ trụ luôn được gửi ngược lại cho bạn, không dưới dạng này thì dạng khác, có thể là sự vật hoặc trải nghiệm tương ứng với suy nghĩ và năng lượng bạn đã gửi. Đó chính là cách Luật Hấp dẫn hoạt động trong cuộc sống của bạn. Nó là ví dụ tuyệt vời cho sự vận hành của vũ trụ được thiết kế hoàn hảo này, một quy luật phổ biến không gì thay đổi được. Luật Hấp dẫn là sự giải thích mang tính khoa học cho sự ngẫu nhiên, sự cầu may và sức mạnh của việc cầu nguyện.

Khi biết được điều này, nếu bạn muốn tìm thêm niềm vui và sự thỏa mãn trong cuộc sống của mình, bạn cần phải bắt đầu sống hài hòa với giai điệu tự nhiên của vũ trụ, và với Luật Hấp dẫn. Bạn cần phải chọn sống ở nơi có lòng biết ơn, sự thanh bình và ý thức cao hơn. Bạn cần phải học cách nghe theo niềm vui của mình, làm những điều bạn thích và dành thời gian để tìm kiếm niềm vui trong cuộc sống của mình. Bạn sinh ra đã có quyền được hạnh phúc, và nhiệm vụ của bạn là phải thể hiện cái tôi của mình bằng những tài năng của bản thân để mang lại cho bạn niềm vui. Làm như vậy là bạn đã đóng góp một phần thiết yếu cho thế giới mà chúng ta đang sống.

Hãy tưởng tượng ra một thế giới mà tất cả chúng ta đều sống theo cách đó; ai cũng chịu toàn bộ trách nhiệm cho những suy nghĩ, hành động và kết quả mình có thể tạo ra; mọi người đều trở thành những con người biết yêu thương, biết cho, biết đồng cảm và biết khen ngợi. Thông qua Luật Hấp dẫn, kết quả tự nhiên của tất cả những điều này là những niềm vui và sự giàu có bất tận. Khi chúng ta hạnh phúc hơn, trở thành những con người biết thể hiện lòng biết ơn hơn nghĩa là chúng ta đã tạo ra một rung cảm tương thích với những điều tốt đẹp mà vũ trụ này mang lại, và chúng ta sẽ bắt đầu thay đổi năng lượng của cả hành tinh này.

Đây chính là chìa khóa của thành công đích thực.

Đây chính là chìa khóa để sống theo Luật Hấp dẫn.

Cuộc hành trình của bạn sẽ bắt đầu ngay tại đây, vào chính lúc này. Hãy tự trao quyền cho mình - hãy sử dụng chiếc chìa khóa đó để mở cánh cửa và đi theo con đường đơn giản mà tôi chỉ cho bạn.

Trên đường đi, tôi sẽ chỉ cho bạn từng bước một. Sống thận trọng, có ý thức theo Luật Hấp dẫn chắc chắn sẽ thay đổi cuộc đời bạn, và nó cũng sẽ thay đổi cách bạn tham gia vào cộng đồng quốc tế rộng lớn này. Bạn có thể thay đổi cách suy nghĩ, bạn có thể thay đổi cuộc đời mình, và bạn có thể thay đổi cả thế giới này nữa. Hãy sống cuộc sống bạn được sinh ra để sống. Bạn có lý do tồn tại trên cõi đời này, và thế giới cần điều bạn có thể mang lại.

Hãy hình dung ra tương lai mà bạn mong muốn.

Hãy tạo ra cuộc sống như mơ ước của bạn.

Hãy nhìn, cảm nhận và tin tưởng vào tương lai ấy.

Tin vào quyền lực xoay vần vũ trụ là đúng đắn.

Niềm tin không phải là không nhìn thấy được, mà ngược lại, hoàn toàn có thể hiện hữu.

Niềm tin đó cho rằng vũ trụ luôn ở bên cạnh chúng ta, và vũ trụ biết nó đang làm gì.

(Tác giả khuyết danh)

1. LUẬT HẤP DẪN

Hiểu được thấu đáo Luật Hấp dẫn chính là chìa khóa để tạo ra một cuộc sống như bạn mong ước.

Luật Hấp dẫn là quy luật quyền năng nhất trong vũ trụ. Cũng giống như trọng lực, nó luôn phát huy tác dụng và luôn chuyển động. Ngay chính lúc này, nó cũng đang vận hành trong cuộc sống của bạn.

Nói một cách đơn giản, theo Luật Hấp dẫn, bạn sẽ hấp dẫn tất cả những gì bạn tập trung vào. Bất cứ việc gì bạn dành công sức vào đều quay trở lại với bạn. Vì thế, nếu bạn tập trung vào những điều tốt đẹp và tích cực, tự nhiên bạn sẽ thu hút được thêm thật nhiều những điều tốt đẹp và tích cực vào cuộc sống của mình. Nếu bạn chỉ quan tâm tới những điều thiếu thốn và tiêu cực thì đó sẽ chính là những thứ sẽ được "hút" vào cuộc sống của bạn.

Bạn sẽ trở thành điều mà bạn nghĩ đến suốt cả ngày.

Tiến sĩ Robert Schuller 1

Bạn luôn ở trong trạng thái sáng tạo. Bạn vẫn luôn như thế. Bạn vẫn đang tạo ra thực tế của chính mình trong từng khoảnh khắc hàng ngày. Bạn đang kiến tạo nên tương lai của mình thông qua mỗi một suy nghĩ đơn lẻ, cả trong nhận thức và tiềm thức. Bạn không thể tránh hay quyết định không sáng tạo được vì sự sáng tạo diễn ra không ngừng. Luật Hấp dẫn không bao giờ ngừng hoạt động.

Vì vậy, việc hiểu được cách thức hoạt động của quy luật này chính là chìa khóa cốt lõi giúp bạn có được thành công. Nếu muốn thay đổi cuộc sống và tự trao quyền cho mình để có thể tạo ra một tương lai đầy hứa hẹn, bạn cần phải hiểu được vai trò của mình trong Luật Hấp dẫn.

Và đây là quy luật hoạt động của nó: sở thích hấp dẫn sở thích. Nếu bạn cảm thấy hào hứng, nhiệt tình, đam mê, hạnh phúc, thú vị, muốn đánh giá, thưởng thức hay giàu có nghĩa là bạn đang phát đi những năng lượng tích cực. Ngược lại, nếu bạn thấy chán nản, buồn bã, lo lắng, căng thẳng, giận dữ hay phẫn uất có nghĩa là bạn đang phát đi những năng lượng tiêu cực. Vũ trụ, thông qua Luật Hấp dẫn, sẽ phản ứng lại với cả hai trạng thái rung cảm này. Tất nhiên nó không thể quyết định cái nào tốt hơn cho bạn, mà chỉ có thể phản ứng lại bất cứ nguồn năng lượng nào mà bạn tạo ra, và nó thường mang lại cho bạn những điều giống như những gì bạn đã tạo ra, nhưng còn nhiều hơn thế. Bạn sẽ nhận lại được đúng thứ mà bạn đã gửi đi. Bất cứ suy nghĩ hay cảm xúc nào của bạn trong một khoảng thời gian nhất định, về cơ bản, đều là những yêu cầu bạn gửi tới thế giới, tới vũ trụ để có được nhiều hơn những điều giống như thế.

Vì những năng lượng rung cảm của bạn sẽ hút một lượng năng lượng với mức độ tương tự trở lại với bạn, nên bạn cần phải chắc chắn rằng mình vẫn đang phát đi những năng lượng, suy nghĩ và tình cảm phù hợp với hình ảnh con người mà bạn muốn trở thành, với điều mà bạn muốn làm và muốn trải nghiệm. Tần số năng lượng của bạn cần phải tương thích với điều bạn muốn hấp dẫn trong cuộc sống. Nếu điều bạn muốn hấp dẫn là tình yêu và niềm vui thích thì điều bạn cần phải thường xuyên tạo ra là những rung cảm yêu thương và thích thú.

Hãy tưởng tượng điều đó theo cách này: Nó rất giống việc phát và nhận sóng radio. Tần số của bạn phải phù hợp với tần số của những điều bạn muốn nhận. Bạn không thể dò sóng ở tần số 98,7Mhz của đài FM mà lại trông chờ bắt được sóng của đài phát trên tần số 103,3 Mhz được. Chuyện đó là không tưởng. Sinh lực (năng lượng) của bạn cần phải hoặc đồng bộ hóa, hoặc phù hợp với tần số năng lượng của người gửi. Vì vậy bạn cần phải điều chỉnh những rung cảm của mình luôn ở tần số tích cực thì mới có thể hấp dẫn được những nguồn năng lượng tích cực cho mình.

Âm thoa là một ví dụ điển hình khác. Khi bạn dò âm thoa, bạn cần khởi động nó để phát đi một âm thanh hay một tần số đặc biệt. Và nếu trong phòng có rất nhiều âm thoa khác nhau thì chỉ những âm

thoa nào được điều chỉnh ở cùng tần số mới có sự tương tác, giao thoa lẫn nhau. Chúng sẽ tự động liên kết và phản ứng với những tần số tương thích với tần số của chúng. Vì vậy, vấn đề ở đây là bạn phải điều chỉnh bản thân sao cho có thể cộng hưởng được với tần số phù hợp với điều bạn muốn hấp dẫn. Để tạo ra được một tương lai tươi sáng, tích cực, bạn cần phải giữ cho sinh lực, suy nghĩ và cảm xúc của mình ở trong "vùng tích cực".

Bạn có thể học cách điều khiển suy nghĩ và cảm xúc của mình cũng như duy trì những rung cảm tương thích với điều bạn muốn hấp dẫn bằng cách học tương tác với, thay cho phản ứng lại những tình huống xảy ra trong cuộc sống của bạn. Hầu hết chúng ta sống đơn giản là phản ứng một cách tự động và hoàn toàn vô thức với những sự vật, sự việc diễn ra xung quanh chúng ta. Có thể bạn có một ngày khó chịu, có thể xe bạn bị thủng săm, hoặc có thể có ai đó đối xử bất công với bạn. Giả sử bạn phản ứng lại những tình huống này theo cách tiêu cực (thông qua suy nghĩ, tình cảm chẳng hạn), bạn có thể trở nên giận dữ, bực bội và khó chịu. Trong trường hợp này, bạn đang phản ứng lại một cách hoàn toàn vô thức với tình huống, chứ không phải tương tác một cách có ý thức với nó, và những suy nghĩ và cảm xúc mang hơi hướng tiêu cực này sẽ mặc nhiên "đặt hàng" thế giới, vũ trụ cho bạn nhiều hơn nữa những điều tiêu cực tương tự. Để có được một kết quả tích cực, bạn cần phải học cách tương tác một cách có ý thức theo những cách tích cực hơn.

Nếu bạn chỉ làm những điều mà bạn vẫn luôn làm, bạn cũng chỉ nhận được những điều mà bạn vẫn nhận được mà thôi.

Anthony Robbinsp 2

Có một tin đáng mừng là khi bạn đã hiểu được Luật Hấp dẫn và cách vận hành của nó, bạn có thể bắt đầu tạo ra cuộc sống tốt hơn một cách có chủ ý và trí tuệ. Bạn có thể chọn những cách tương tác khác nhau với những tình huống phát sinh trong ngày của bạn. Bạn cũng có thể chọn cách nghĩ khác đi. Bạn cũng có thể chọn cách tập trung và chỉ suy nghĩ về những thứ mà bạn muốn có nhiều hơn trong cuộc sống của mình. Bạn có thể chọn trải nghiệm nhiều hơn những điều khiến bạn thấy dễ chịu. Bạn cũng có thể chọn để được tham dự một cách có chủ ý vào quá trình kiến tạo nên tương lai của mình bằng cách điều khiển suy nghĩ và tình cảm của bản thân.

Tương lai của bạn được tạo nên bởi những điều bạn làm trong ngày hôm nay, chứ không phải trong ngày mai.

Robert Kiyosaki 3

Hãy trông chờ vào những điều kì diệu. Luật Hấp dẫn sẽ mang lại những khả năng vô tận, sự giàu có vô tận và niềm vui vô tận. Trong Luật Hấp dẫn không có cái gọi là khó khăn, và nó có thể thay đổi cuộc sống của bạn theo bất kì cách nào.

Để hiểu thấu đáo Luật Hấp dẫn hoạt động như thế nào trong cuộc sống của bạn, chúng ta cần phải xem xét một vài vấn đề.

Nào, chúng ta hãy cùng nhau bắt đầu từ vấn đề đầu tiên. Vũ trụ luôn thay đổi, cuộc sống của chúng ta do chính suy nghĩ của chúng ta tạo nên.

Marcus Aurelius Antoninus 4

1. Một diễn giả, một người truyền lửa và là nhà văn nổi tiếng vì khả năng khuyến khích và truyền cảm hứng được hàng triệu người trên khắp thế giới ngưỡng mộ và đánh giá cao.

2. Nhà văn nổi tiếng về tâm lý lãnh đạo, thông qua những cuốn sách bán chạy, những sản phẩm sức khoẻ và những sự kiện của mình, ông đã tác động trực tiếp tới cuộc sống của hơn 50 triệu người từ 100 quốc gia.

3. Tác giả seri sách Rich dad, poor dad.

4. Nhà thông thái người La Mã.

2. BẠN LÀ GÌ

Bạn là năng lượng

Tinh khiết và đơn giản. Bạn được tạo ra từ những thứ giống như mặt trời, mặt trăng và những vì sao. Bạn là tập hợp của một luồng sinh khí có trí tuệ, biết đi, biết nói và tồn tại dưới dạng một cơ thể con người. Bạn được tạo nên từ những tế bào, những tế bào này lại được tạo ra từ các nguyên tử, và các nguyên tử này được tạo ra từ những hạt nhỏ hơn nguyên tử. Những hạt nhỏ hơn nguyên tử đó là gì? Xin thưa, đó chính là NĂNG LƯỢNG!

Vạn vật đều là năng lượng.

Năng lượng không được tạo ra, cũng không thể phá hủy.

Tự nó đã mang tính nhân quả.

Nó hiện diện như nhau ở mọi lúc, mọi nơi.

Năng lượng chuyển động vĩnh hằng và không bao giờ ngừng nghỉ.

Nó chỉ chuyển hóa từ dạng này sang dạng khác, luôn luôn như vậy.

SUY NGHĨ SINH RA NĂNG LƯỢNG.

Trong vũ trụ này không có gì là thừa cả. Mỗi người có mặt trên cõi đời này vì họ cần lấp đầy một khoảng trống nào đó, và tất cả các mảnh nhỏ đều phải vừa khít với chỗ của nó trong tấm xếp hình khổng lồ của vũ trụ.

Deepak Chopra 1

Bạn được kết nối

Bạn được kết nối với vạn vật và với tất cả mọi người. Bạn là một thể độc nhất vô nhị, một thể hoàn chỉnh, một mảnh ghép không thể thiếu trong toàn thể vũ trụ bao la này. Bạn là một trái bóng năng lượng trong một trường năng lượng rộng lớn hơn. Bạn là một phần của nguồn năng lượng lớn lao hơn; bạn là một phần của Chúa. Sự thông thái của cả vũ trụ cũng là của bạn, nếu bạn yêu cầu.

Hãy nghĩ tới mạng internet. Bạn không thể nhìn thấy, cũng không thể chạm vào nó, nhưng bạn biết nó có tồn tại. Nó có thực. Nó là một nguồn năng lượng vô hình kết nối tất cả chúng ta với nhau. Bạn cũng được kết nối với mọi người và mọi vật, mọi việc theo cách tương tự như vậy.

Đã bao giờ bạn nhận thấy với những người bạn thường xuyên gần gũi, thỉnh thoảng bạn có thể tiếp lời họ, hoặc cả hai bạn có thể nói một câu cùng lúc hay chưa? Đó không phải là sự ngẫu nhiên, mà là sự gắn kết! Đây là ví dụ điển hình cho thấy thật ra chúng ta được kết nối với những người xung quanh mình như thế nào.

Tất cả chúng ta, ai cũng từng trải qua chuyện như thế này: khi chúng ta vừa mới bắt đầu nghĩ tới một người mà có thể chúng ta đã không nhìn thấy, hoặc không nói chuyện trong nhiều năm liền thì bỗng vài phút sau chuông điện thoại reo, và họ - người mà chúng ta vừa mới nghĩ tới - đang ở đầu dây bên kia. “Mình vừa mới nghĩ tới cậu xong!”, chúng ta thốt lên kinh ngạc. Thật ra chúng ta đã xuất hiện trong ý định gọi cho chúng ta của họ trước cả khi họ biến ý định đó thành hành động. Suy nghĩ của chúng ta di chuyển qua không gian và thời gian với một vận tốc đáng ngạc nhiên. Thông qua sự kết nối của mình, bạn có thể bắt được nguồn năng lượng từ suy nghĩ và ý định của họ trước khi họ bấm số, mà cũng có thể chính suy nghĩ của bạn về họ đã kích thích họ gọi cho bạn.

Nhờ có Luật Hấp dẫn, mỗi người trong chúng ta giống như một thỏi nam châm có sức hút lớn, hấp dẫn được nhiều hơn những gì chúng ta cảm nhận được vào một thời điểm nhất định nào đó.

Esther và Jerry Hicks 2

Bạn là một thỏi nam châm

Bạn là một thỏi nam châm sống. Bạn hút, theo đúng nghĩa đen của từ này, người, vật, ý tưởng và các tình huống có tần số năng lượng rung động và cộng hưởng như của bạn về phía mình. Trường năng lượng của bạn thường xuyên thay đổi, nó phụ thuộc vào suy nghĩ và cảm xúc của bạn, và vũ trụ giống như một chiếc gương phản chiếu chính xác nguồn năng lượng mà bạn đã tạo ra. Suy nghĩ và cảm xúc của bạn mãnh liệt bao nhiêu thì lực hút sẽ mạnh bấy nhiêu. Quá trình này không đòi hỏi bất kì một sự nỗ lực thật sự nào; nam châm không phải "cố" hút vật - mà đơn giản, nó có đặc tính hút vật. Và bạn cũng vậy! Bạn vẫn luôn trong quá trình hút thứ gì đó vào cuộc sống của mình.

Bạn có nhận ra rằng cuộc sống hiện tại của bạn chính là kết quả của mọi thứ mà bạn đã từng nghĩ, từng làm, từng tin tưởng hoặc từng cảm nhận cho tới tận bây giờ hay không? Ngay lúc này, bạn có thể bắt đầu chủ động hấp dẫn, và hấp dẫn một cách trí tuệ, bất cứ thứ gì bạn khao khát trong cuộc sống này. Bằng việc sử dụng Luật Hấp dẫn, bạn có thể hấp dẫn con người, niềm vui, tiền bạc, ý tưởng, chiến lược và cả tình huống - tất cả mọi thứ bạn cần để có thể mang lại cho mình một cuộc sống như bạn mơ ước. khao khát trong cuộc sống này. Bằng việc sử dụng Luật Hấp dẫn, bạn có thể hấp dẫn con người, niềm vui, tiền bạc, ý tưởng, chiến lược và cả tình huống - tất cả mọi thứ bạn cần để có thể mang lại cho mình một cuộc sống như bạn mơ ước.

Cả con người chúng ta đều là kết quả của những gì chúng ta nghĩ.

Đức Phật

Bạn có quyền năng

Bạn có quyền năng hơn nhiều so với những gì bạn vẫn nghĩ. Bạn đang tạo ra mọi thứ trong cuộc sống của chính bản thân mình. Một khi bạn hiểu thấu đáo điều này và chịu trách nhiệm về nó, bạn có thể làm bất cứ điều gì bạn đặt ra. Bạn là tác giả cuộc đời mình và bạn có thể chọn cho nó bất kì con đường nào bạn thích.

Bạn có khả năng thay đổi cuộc sống của bạn.

Bạn có khả năng kiến tạo tương lai như bạn mong ước.

Tài năng của bạn là vô hạn!

Một khi bạn đưa ra quyết định, vũ trụ sẽ hiệp lực với bạn để biến điều đó thành hiện thực.

Ralph Waldo Emerson 3

1. Nhà văn, một bác sĩ người Mỹ-Ấn

2. Hai vợ chồng, cả hai đều là diễn giả truyền cảm hứng, hai nhà văn có tác phẩm bán chạy nhất mang tên The law of attraction.

3. Triết gia, nhà thơ, người lãnh đạo phong trào Người theo thuyết tiên nghiệm đầu thế kỉ XIX.

3. BẠN LÀ AI

Suy nghĩ là vật chất

Suy nghĩ của bạn không mỏng manh như những đám mây lững lờ trôi trên đầu bạn. Suy nghĩ của bạn cũng là vật chất. Thực ra, chúng là một đơn vị năng lượng có thể đo đếm được. Suy nghĩ là sự thôi thúc điện sinh hóa học. Như chúng tôi biết, nó là sóng năng lượng có thể xuyên qua không gian và thời gian.

Suy nghĩ là sự diễn tập của hành động.

Sigmund Freud 1

Suy nghĩ của bạn rất quyền năng.

Chúng có thật, chúng có thể đo đếm được, chúng là năng lượng.

Mỗi một suy nghĩ của bạn đều là một lời tuyên bố của bạn trước vũ trụ về điều bạn khao khát. Mỗi một suy nghĩ bạn tạo ra đều là một sự thay đổi sinh lý trong con người bạn. Bạn là sản phẩm được tạo nên từ tất cả những suy nghĩ mà bạn từng nghĩ, tất cả những cảm xúc mà bạn từng cảm nhận được, và tất cả những hành động bạn từng thực hiện cho tới giờ phút này. Và… suy nghĩ bạn nghĩ ngày hôm nay, cảm xúc bạn cảm nhận ngày hôm nay, và hành động bạn thực hiện ngày hôm nay sẽ quyết định những trải nghiệm ngày mai của bạn. Vì vậy, bạn cần phải học cách suy nghĩ và cư xử tích cực, phù hợp với điều bạn muốn trở thành, thực hiện hay trải nghiệm trong đời.

Cuộc sống là một trò chơi boomerang 2. Suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta không sớm thì muộn cũng sẽ trở lại với chúng ta, chính xác đến độ đáng ngạc nhiên.

Florence Shinn 3

Suy nghĩ ảnh hưởng tới cơ thể bạn

Thông qua máy đo nhịp tim, máy phát hiện nói dối, chúng tôi biết được rằng cơ thể con người có phản ứng với suy nghĩ. Cơ thể thay đổi nhiệt độ, nhịp tim, huyết áp, nhịp thở, sự căng cơ, thậm chí cả mức độ đổ mồ hôi tay của chúng ta nữa. Nếu bạn được đưa tới trước một chiếc máy phát hiện nói dối và được hỏi câu: “Bạn có lấy tiền không?”. Nếu đúng là bạn có lấy tiền và bạn nói dối thì tay bạn sẽ đổ mồ hôi, hoặc trở nên lạnh hơn, tim bạn sẽ đập nhanh hơn, huyết áp của bạn sẽ tăng, hơi thở của bạn sẽ dồn dập hơn, và các cơ của bạn cũng sẽ căng cứng lên. Những biểu hiện sinh lý này không chỉ xuất hiện khi bạn nói dối, mà còn là sự phản ứng cơ thể bạn tạo ra mỗi khi bạn có bất kì một suy nghĩ nào. Mỗi suy nghĩ của bạn đều có tác động lên từng tế bào trong cơ thể bạn!

Tôi thừa nhận suy nghĩ có ảnh hưởng tới cơ thể.

Albert Einstein 4

Vậy là bạn đã biết được tầm quan trọng của việc cần phải học cách suy nghĩ tích cực. Suy nghĩ tiêu cực là những độc tố, chúng có thể tác động tới cơ thể bạn theo cách tiêu cực. Chúng làm cho bạn yếu đi, khiến bạn đổ mồ hôi, làm cho các cơ của bạn căng lên và thậm chí còn có thể tạo ra môi trường acid trong cơ thể bạn. Điều đó làm gia tăng khả năng bị ung thư (tế bào ung thư phát triển mạnh trong môi trường acid) và mắc các căn bệnh khác. Ngoài ra, chúng sẽ gửi đi những năng lượng rung cảm tiêu cực và hấp dẫn thêm nhiều những trải nghiệm có rung cảm tương tự.

Ngược lại, suy nghĩ tích cực sẽ tác động tới cơ thể bạn theo cách tích cực. Chúng khiến bạn cảm thấy thư thái, tập trung và cảnh giác hơn. Chúng giúp giải phóng lượng endorphin 5 trong não bạn, giảm đau và khiến bạn cảm thấy thoải mái hơn. Ngoài ra, suy nghĩ tích cực sẽ gửi đi những năng lượng rung cảm tích cực có tác dụng hấp dẫn thêm nhiều những trải nghiệm tích cực cho cuộc sống của bạn.

Khoa học ngày nay đã chứng minh được rằng suy nghĩ tích cực có sức mạnh gấp hàng trăm lần suy

nghĩ tiêu cực.

Michael Bernard Beckwith 6

Ý thức và tiềm thức của bạn

Hầu hết chúng ta đều đã nhận thức khá rõ về những suy nghĩ thuộc ý thức, nhưng chúng ta cũng cần phải nhận thức được về những suy nghĩ thuộc tiềm thức của bản thân nữa. Tiềm thức của chúng ta thường trình chiếu một vở diễn, và vì hầu hết chúng ta đều có một cuốn băng tiêu cực được bật sẵn trong đầu nên chúng ta cứ liên tục phát đi những thông điệp tiêu cực. Bạn cần phải học cách cài đặt lại chương trình cho tiềm thức của mình và biến những suy nghĩ tiêu cực bên trong bạn thành những suy nghĩ tích cực, lành mạnh hơn. Bằng cách tập trung vào niềm tin và hình ảnh bản thân, bạn có thể tìm cách loại bỏ những ý nghĩ hạn chế và tiêu cực. Kiểu độc thoại tiêu cực này là một loại tĩnh học hay sự nhiễu sóng khi gọi điện thoại. Nó sẽ can thiệp, bóp méo thậm chí là chặn tần số sóng của những ý nghĩ tích cực trong bạn. Nếu không được loại bỏ, nó sẽ làm giảm khả năng sáng tạo và biểu thị tương lai bạn vẫn mong ước.

Đôi lúc, bạn cũng cần để mọi thứ ra đi để thanh lọc bản thân. Nếu bạn không vui vì bất cứ điều gì, hãy từ bỏ nó. Và rồi bạn sẽ nhận thấy khi bạn được tự do, sự sáng tạo và cái tôi thật sự của bạn mới xuất hiện.

Tina Turner 7

Nhưng thật không may là nhiều người trong chúng ta lại khá cứng đầu, cứ muốn giữ lại những suy nghĩ và hình ảnh tiêu cực về bản thân. Đó chính là khoảng trời bình yên của chúng ta - chúng ta đã quá quen thuộc với những khái niệm cũ rích đó, chúng ta thường mắc kẹt trong những niềm tin của tiềm thức về nỗi sợ hãi, sự nghi ngờ hay sự không thỏa đáng. Hầu hết những suy nghĩ và cảm nhận hạn chế này đều bắt nguồn từ những tai nạn, những Nhưng thật không may là nhiều người trong chúng ta lại khá cứng đầu, cứ muốn giữ lại những suy nghĩ và hình ảnh tiêu cực về bản thân. Đó chính là khoảng trời bình yên của chúng ta - chúng ta đã quá quen thuộc với những khái niệm cũ rích đó, chúng ta thường mắc kẹt trong những niềm tin của tiềm thức về nỗi sợ hãi, sự nghi ngờ hay sự không thỏa đáng. Hầu hết những suy nghĩ và cảm nhận hạn chế này đều bắt nguồn từ những tai nạn, những niềm tin và những trải nghiệm chúng ta tiếp thu trong quá khứ, những điều mà chúng ta đã biến nó thành "chân lý" của riêng mình. Những khái niệm tiêu cực này có thể hủy hoại chúng ta, khiến chúng ta không thể nhận ra tiềm năng và sự phát triển đầy đủ của mình nếu chúng ta không đưa ra được quyết định đúng đắn để đối phó với chúng (giải phóng và đẩy chúng ra khỏi đầu chúng ta).

Hãy tưởng tượng bạn đang lái một chiếc ô tô bị nhấn phanh. Dù bạn có cố gắng như thế nào để tăng tốc thì bạn cũng vẫn bị chiếc phanh đó kìm lại, nhưng ngay khi bạn nhả phanh ra, tự nhiên bạn sẽ đi nhanh hơn mà chẳng cần tốn chút sức lực nào. Những suy nghĩ, cảm xúc và hành động tiêu cực của bạn cũng giống như một kiểu phanh tâm lý. Chúng sẽ kéo bạn lại, kìm hãm bạn, trừ khi bạn nỗ lực để tống chúng đi và thay thế chúng bằng những suy nghĩ và niềm tin tích cực.

Bạn cần chuẩn bị sẵn sàng để tống khứ những suy nghĩ tiêu cực trong tinh thần và bước ra khỏi "khoảng trời bình yên" của riêng bạn để dành chỗ cho những suy nghĩ, hình ảnh cá nhân và niềm tin tích cực. Chúng sẽ thay đổi năng lượng rung cảm của bạn, tạo điều kiện để bạn hấp dẫn dễ dàng và hiệu quả hơn những nguồn năng lượng và kinh nghiệm tích cực bạn vẫn khao khát có được trong cuộc sống của mình.

Niềm tin là những suy nghĩ đã trở thành thói quen của bạn nhưng bạn vẫn có thể thay đổi chúng thông qua những lời khẳng định, những cuộc độc thoại mang tính tích cực, những thay đổi trong hành vi cư xử và những kỹ xảo tưởng tượng. Đây đều là những công cụ vô cùng hữu hiệu giúp bạn loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực cũ kỹ. Chúng tôi sẽ trình bày cụ thể hơn về mỗi một kỹ xảo có sức mạnh lớn lao này trong những chương tiếp theo.

Nếu bạn thấy những suy nghĩ tiêu cực đã ăn sâu bám rễ trong bạn khiến bạn thấy vô cùng khó khăn trong việc tống khứ chúng đi thì có thể bạn cần một cách tiếp cận khác. Tôi đã phát hiện ra ba phương pháp rất hữu hiệu để loại bỏ những kiểu suy nghĩ, niềm tin và cảm xúc tiêu cực kiểu này. Đó là:

Phương pháp Sedona của Hale Dwoskin (www.sedonamethod.com)

Phương pháp làm việc của Byron Katie (www.TheWork.com)

Tiểu xảo để được tự do về mặt tình cảm (www.emofree.com)

Các trang web trên đều chứa thông tin về những cuốn sách, tài liệu nghe và những buổi hội thảo giúp bạn học được cách loại bỏ nhanh chóng và hiệu quả suy nghĩ tiêu cực trong tinh thần và quay về trạng thái nhận thức thuần tuý.

Bạn sẽ đạt được bất kì điều gì não bạn tiếp nhận và tin tưởng.

Napoleon Hill 8

Ý thức của bạn

Ý thức là phần biết suy nghĩ và lập luận của bạn, là một phần trong tâm trí bạn được dùng để đưa ra quyết định hàng ngày. Ý chí tự do của bạn nằm ở đây và với ý thức, bạn có thể quyết định điều bạn muốn tạo ra trong cuộc sống của bản thân mình. Với ý thức, bạn có thể chấp nhận hoặc phản kháng lại bất kì ý tưởng nào. Không một người hay một tình huống nào có thể bắt bạn suy nghĩ một cách nghiêm túc về những suy nghĩ và ý tưởng mà bạn không lựa chọn. Và tất nhiên, những suy nghĩ bạn lựa chọn cuối cùng sẽ quyết định cả cuộc đời bạn. Nhờ quá trình luyện tập cùng với sự nỗ lực, bạn có thể học cách điều chỉnh những suy nghĩ của bạn hướng tới những suy nghĩ có lợi cho sự hiện hữu của những giấc mơ và mục tiêu bạn đã chọn. Ý thức của bạn có sức mạnh rất lớn, nhưng lại là phần hạn chế hơn trong tâm trí bạn.

Ý thức có:

Khả năng xử lý hạn chế

Trí nhớ ngắn hạn (khoảng 20 giây)

Khả năng xử lý một đến ba sự việc cùng một lúc

Sự thôi thúc có khả năng di chuyển với vận tốc 200 đến 240 km/h

Khả năng xử lý trung bình 2.000 mẩu thông tin mỗi giây

Tiềm thức của bạn

Thực ra tiềm thức của bạn đặc biệt hơn nhiều. Nó thường được nhắc đến như phần tâm trí tinh thần hay phổ quát, và nó không biết đến giới hạn nào, ngoại trừ những giới hạn mà bạn chủ ý chọn. Hình ảnh về bản thân bạn và những thói quen của bạn đều “sinh sống” trong tiềm thức. Nó hoạt động trong từng tế bào của cơ thể bạn. Phần tâm trí này có liên hệ với Con người siêu phàm (Higher self) ở mức độ cao hơn so với phần ý thức. Đó là sợi dây gắn kết bạn với Chúa, với Khởi nguồn và Sự thông thái vô hạn của vũ trụ.

Tiềm thức là thường xuyên, là vô tận, và nó chỉ hoạt động trong thời hiện tại mà thôi. Nó lưu trữ những kinh nghiệm và kí ức của bạn, nó giám sát tất cả những hoạt động, những chức năng vận động, nhịp tim, tiêu hoá… của cơ thể bạn. Tiềm thức nghĩ theo đúng nghĩa đen, và nó sẽ chấp nhận tất cả những suy nghĩ mà ý thức của bạn đã chọn nghĩ. Nó không có khả năng bác bỏ khái niệm hay ý tưởng. Như vậy, điều đó có nghĩa là chúng ta cần phải chọn cách sử dụng ý thức để cài đặt lại những niềm tin thuộc về tiềm thức, và tiềm thức phải chấp nhận những ý tưởng và niềm tin mới; không được “cự tuyệt” chúng.

Chúng ta hoàn toàn có thể đưa ra những quyết định có ý thức để thay đổi nội dung tiềm thức của mình.

Tiềm thức có:

Khả năng xử lý mở rộng

Trí nhớ dài hạn (những kinh nghiệm, thái độ, giá trị và niềm tin trong quá khứ)

Khả năng xử lý hàng nghìn sự việc cùng một lúc

Sự thôi thúc có khả năng di chuyển với vận tốc 160.000 km/h

Khả năng xử lý trung bình 4 tỉ mẩu thông tin mỗi giây

Như bạn đã thấy, tiềm thức quyền năng hơn ý thức rất nhiều. Hãy thử tưởng tượng tâm trí bạn như một núi băng trôi. Phần núi băng mà bạn nhìn thấy, phần nổi trên mặt nước, chính là ý thức của bạn. Nó chỉ thể hiện được khoảng 1/6 khả năng trí tuệ thực sự của bạn mà thôi, còn phần ở dưới nước (chiếm khoảng 5/6) chính là tiềm thức của bạn. Khi chúng ta hoạt động, chủ yếu là nhờ ý thức (mà thường chúng ta vẫn vậy), chúng ta mới chỉ sử dụng một phần nhỏ tiềm năng thực sự của chúng ta mà thôi. Ý thức là loại phương tiện chậm chạp và cồng kềnh hơn nhiều so với tiềm thức.

Vì vậy, mục tiêu của chúng ta là phải làm sao học được cách rút được phần lớn nguồn sức mạnh trong tiềm thức, sử dụng nó để phục vụ lợi ích của bản thân. Mỗi ngày, chúng ta phải tạo ra được một khoảng trống để "đăng ký" với tiềm thức tinh thần của mình. Một khoảng thời gian yên tĩnh thường nhật không để những yếu tố bên ngoài làm sao lãng sẽ củng cố sự gắn kết của chúng ta với con người thực sự của mình. Chúng ta có thể kết nối với tiềm thức bằng cách sử dụng một vài thủ thuật như khẳng định, hình dung, cầu nguyện, suy nghĩ và thiền định, biết ơn, biết đánh giá và tập trung vào những suy nghĩ tích cực.

Tiềm thức có thể đưa chúng ta tới nơi chúng ta muốn đến, giúp chúng ta đạt được mục tiêu trong cuộc sống của mình một cách nhanh chóng và dễ dàng hơn so với ý thức. Vì vậy, bằng cách kết nối và sử dụng vận tốc, sức mạnh, sự lanh lợi đáng kinh ngạc của tiềm thức, chúng ta có thể bắt đầu sử dụng Luật Hấp dẫn một cách có chủ ý để hấp dẫn và tạo ra những kết quả mà chúng ta hằng mong đợi một cách hiệu quả hơn.

Trong bạn lúc này là sức mạnh để làm những việc mà bạn không bao giờ nghĩ mình có thể làm được. Bạn sẽ có được nguồn sức mạnh này ngay khi bạn thay đổi niềm tin của mình.

Tiến sĩ Maxwell Maltz 9

1. Nhà tâm lý học người Áo nổi tiếng với học thuyết về ý thức.

2. Trò chơi của thổ dân người Úc, khi ném tới đích vật được ném lại quay về chỗ người ném.

3. Một hoạ sĩ, một người chuyên vẽ tranh minh hoạ cho các cuốn sách, nổi tiếng với tác phẩm The game of life and how to play it.

4. Nhà vật lý học người Mỹ gốc Đức — Do Thái, ông nổi tiếng với tư cách là cha đẻ của thuyết tương đối, ngoài ra, ông cũng có nhiều đóng góp lớn trong việc xây dựng cơ học lượng tử và cơ học thống kê.

5. endorphin: chất "ma túy nội sinh", là phân tử giống thuốc phiện liên quan trong nhiều hoạt động sinh học như học tập, chịu đựng cơn đau, tập tính gắn kết xã hội và thậm chí cả linh tính.

6. Một mục sư người Mỹ gốc Phi trong phong trào Tư tưởng mới (New Thought) phát triển cực thịnh cuối thế kỉ XIX tại Mỹ.

7. Một ca sĩ, nhạc sĩ và diễn viên người Mỹ đã từng giành 8 giải Grammy. Với những đóng góp cho nhạc Rock trông suốt hơn 50 năm ca hát, bà đã được mệnh danh là "Nữ hoàng nhạc Rock".

8. Napoleon Hill: sinh 25.10.1883, mất 08.11.1970, là tác giả cuốn Think and Grow Rich

9. Một bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ người Mỹ, đồng thời là người phát triển học thuyết điều khiển tinh thần (Psycho-Cybernetics). Thuyết này khẳng định, con người có thể cải thiện hình ảnh bản thân để có được cuộc sống thành công, thỏa mãn hơn.

4. CẢM XÚC

Cảm xúc là chìa khóa

Cảm xúc của bạn là một thành phần quan trọng trong quá trình ứng dụng Luật Hấp dẫn. Hãy học cách lắng nghe cảm xúc của bạn - chúng là hệ thống phản hồi nội tại quan trọng cho bạn biết phản ứng bản năng của cơ thể với trạng thái rung cảm mà bạn tạo ra. Bạn đang tạo ra tần số rung cảm với bất cứ điều gì bạn để ý tới - suy nghĩ bạn đang nghĩ, niềm tin bạn đang nghiền ngẫm, chương trình truyền hình bạn đang xem, đoạn nhạc bạn đang nghe, quyển sách bạn đang đọc hay bất cứ hoạt động nào mà bạn đang tham gia.

Cảm xúc của bạn chính là một phần của hệ thống chỉ dẫn nội tại. Khi bạn vui và có cảm giác căng tràn, điều đó có nghĩa là bạn đang đi đúng hướng - những việc bạn đang tập trung vào, những suy nghĩ bạn đang nghĩ tới hoặc tạo ra, những ý tưởng bạn đang giải trí và những hoạt động mà bạn đang tham gia vào đều đang hướng bạn tới đúng mục tiêu, ước mơ và khao khát của mình. Khi bạn bực bội, chán nản, buồn rầu và thất vọng - bất cứ cảm xúc nào khiến bạn có cảm giác đau thắt lại (về mặt sinh lý) - có nghĩa là bạn đang nghĩ tới và làm những việc không đưa bạn tới mục tiêu, ước mơ và khao khát của mình. Sự phản hồi này đang cố gắng nói cho bạn biết rằng bạn đang đi chệch hướng. Cảm xúc của bạn đang nói cho bạn biết đã đến lúc phải sang số rồi.

Chúng đang cố gắng cho bạn biết đã đến lúc bạn cần nghĩ nhiều hơn tới những suy nghĩ có tác dụng kích thích, nâng đỡ, cần thay đổi sự quan tâm, chuyển kênh, đổi chủ đề thảo luận, và làm một việc khác có thể thay đổi năng lượng của bạn và mang lại cho bạn cảm giác vui thích, thú vị.

Tình yêu là sự sống. Nếu bạn đánh mất tình yêu, thì bạn cũng đánh mất luôn sự sống

Leo Buscaglia 1

Vì trạng thái rung cảm của bạn chính là điều hấp dẫn những thứ bạn khao khát nên việc giữ cho cảm xúc của bạn càng tích cực bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu là điều vô cùng cần thiết. Hãy cố gắng duy trì cảm xúc của bạn trong biên độ của sự tích cực - những cảm xúc như yêu, thích, hạnh phúc, hồ hởi, thỏa mãn, khuây khoả, tự hào, thư giãn và thanh thản.

Những cảm xúc này sẽ nâng mức độ rung cảm của bạn lên và tạo ra rung cảm tương thích với những trải nghiệm mà bạn trông chờ sẽ xuất hiện khi những giấc mơ của bạn đơm hoa kết trái. Hãy nhớ rằng, sở thích hấp dẫn sở thích. Điều đó có nghĩa là từ sở thích tới chính nó (sở thích) là sự hấp dẫn. Vì vậy, bằng cách chủ ý tạo ra những trạng thái cảm xúc tích cực tương thích với những cảm xúc mà chúng ta sẽ có khi thực thi hay hoàn thành những mục tiêu, những khao khát của mình, chúng ta có thể tạo ra một trường năng lượng hấp dẫn bất cứ thứ gì chúng ta muốn. Đây cũng chính là lý do giải thích vì sao việc học cách tương tác chứ không phải phản ứng với những tình huống, hoàn cảnh, và làm chủ trạng thái cảm xúc lại quan trọng đến vậy.

Vậy nên, hãy làm những việc khiến bạn thấy thoải mái - hãy thiết tha, nhiệt tình với cuộc sống của chính mình! Khi bạn thấy cảm xúc của mình sâu sắc, mãnh liệt nghĩa là bạn đang phát vào vũ trụ những tần số rất mạnh. Cảm xúc của bạn càng sâu sắc, mãnh liệt bao nhiêu thì quá trình hấp dẫn rung cảm càng được thúc đẩy nhanh bấy nhiêu.

Bạn cần phải dành thời gian để làm những việc bạn thích và chăm sóc bản thân theo cách này - dù bạn có bận tới mức nào đi nữa. Điều này là vô cùng cần thiết.

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng điều bạn cảm nhận thực ra quan trọng hơn rất nhiều điều bạn nghĩ tới hay nói về. Cảm xúc không bao giờ nói dối bạn. Chúng là chất chỉ thị chính xác cho biết bạn đang nghĩ gì, và liệu bạn có đang hành động đúng với cái tôi thật sự hay những khao khát trong sâu

thẳm trái tim bạn hay không. Đừng phớt lờ chúng, cũng đừng cố suy luận chúng. Hãy để ý tới chúng. Nếu chúng không nằm trong biên độ của sự tích cực (hi vọng, mong chờ, chấp nhận, đánh giá cao, yêu thương, thích thú) thì hoặc là tống chúng ra khỏi đầu bạn, hoặc là chọn những suy nghĩ tốt hơn. Nghĩa là chọn lấy những suy nghĩ tạo cho bạn cảm giác tốt hơn, hay chỉ đơn giản thay đổi điều bạn đang làm, hãy chuyển sang làm một điều mà bạn thấy thích thú. Đi dạo, nghe nhạc, âu yếm con mèo cưng hoặc làm bất cứ điều gì có thể đưa bạn trở lại trong biên độ tích cực của cảm xúc.

Mọi điều xảy ra đều là hệ quả của điều tạo nên bạn.

David R. Hawkins 2

Phản hồi nội tại và ngoại tại

Xin hãy nhớ rằng, niềm vui chính là hệ thống chỉ dẫn nội tại của bạn. Nó là một thiết bị phản hồi nội tại rất riêng của cá nhân bạn. Nếu bạn thấy phấn chấn, vui vẻ, hạnh phúc thì chắc chắn là bạn đang đi đúng hướng, đang sống với cái tôi thật sự của bạn. Nếu bạn thấy buồn rầu, đau khổ, thất vọng thì có lẽ bạn đang đi không đúng hướng. Chỉ đơn giản thế thôi. Khi bạn đang ở trong trạng thái cảm xúc vui mừng, thích thú có nghĩa là bạn đang làm điều gì đó đúng đắn, vậy nên bạn cứ hãy cứ tiếp tục làm những điều đó. Hãy để ý tới cảm xúc của bạn và làm sao để mặc định cho "chiếc la bàn" của bạn luôn hướng tới "niềm vui". Niềm vui, hạnh phúc trong hiện tại của bạn chính là điều chủ chốt giúp bạn hấp dẫn thêm nhiều niềm vui, hạnh phúc trong tương lai.

Giờ đây, cùng với những phản hồi nội tại, bạn còn thường xuyên nhận được những phản hồi từ bên ngoài - những thông điệp từ vũ trụ. Loại phản hồi này xuất hiện dưới rất nhiều dạng thức khác nhau. Đó có thể là những dấu hiệu rất tinh vi, hoặc không được tinh vi cho lắm bạn nhận được từ người khác, từ những tình huống và sự kiện trong đời mình. Chắc chắn bạn đã từng trải qua những lúc mà mọi việc dường như rất "trôi", mọi thứ cứ tự nhiên đến với bạn mà bạn chẳng cần nỗ lực gì. Bạn có cảm giác được ủng hộ trong cả hành động và sự cố gắng của mình. Điều đó có nghĩa là những phản hồi từ bên ngoài đang nói cho bạn biết bạn đang đi đúng hướng.

Ngược lại, có những lúc đi đâu bạn cũng vấp phải sự kháng cự, và mọi việc có vẻ như chẳng có gì là tốt đẹp cả, dù bạn có cố gắng như thế nào đi chăng nữa. Đó chính là những phản hồi từ bên ngoài của vũ trụ nhằm bảo vệ và nói cho bạn biết bạn đang đi chệch hướng, bạn đang bơi ngược dòng. Hệ thống phản hồi bên trong và bên ngoài này sẽ chỉ cho bạn biết khi nào bạn đi đúng đường và khi nào không. Bạn chỉ cần học cách để ý tới những thông điệp của chúng. Chúng sẽ chỉ dẫn cho bạn nếu bạn để chúng được làm thế.

Mỗi khi tôi làm điều gì đó mà tôi cảm thấy không đúng, thì cuối cùng đều là không đúng.

Mario Cuomo 3

Tất nhiên là trong cuộc sống sẽ có những lúc bạn thấy buồn rầu, chán nản, thất vọng. Đó chỉ đơn giản là những thăng trầm của cuộc sống. Nếu không có "trầm", chúng ta sẽ chẳng bao giờ có thể đánh giá cao "thăng" được. Nếu không có bóng tối, chúng ta sẽ không biết trân trọng ánh sáng. Những lúc đau đớn như vậy thường được đánh giá là những cơ hội để phát triển cảm xúc và tinh thần. Chúng cho chúng ta thêm nhiều trạng thái để tham khảo, và giúp chúng ta so sánh, đối chiếu để nhận ra và đánh giá cao những lúc vui vẻ trong cuộc đời mình.

Hiển nhiên là rất khó để giữ cho suy nghĩ và tình cảm của chúng ta trong trạng thái tích cực khi phải đối mặt với những khoảnh khắc đau thương, tăm tối. Bạn cần nhớ rằng bạn có quyền lựa chọn cách phản ứng hoặc tiếp nhận bất kì một tình huống nào. Trong cuộc sống, không có sự kiện "tốt" hay "xấu"; chỉ có những ý tưởng được định liệu trước của chính chúng ta và những khái niệm khiến những vật nhất định trở thành như vậy trong mắt chúng ta. Mọi việc xảy ra trong đời chúng ta đều đính kèm một cơ hội để phát triển theo một cách nào đó. Hãy cố nhớ lấy điều này: Bất cứ sự kiện có vẻ tiêu cực nào cũng có thể là hạt giống tạo nên một điều gì đó tốt đẹp, hữu ích.

Không có sai lầm, không có sự trùng hợp ngẫu nhiên. Mọi việc đều là phúc lành để chúng ta học hỏi.

Elisabeth Kübler-Ross4

Cảm xúc tích cực và tiêu cực

Chắc hẳn bạn cũng nhận ra rằng khi bạn thấy vui vẻ, hạnh phúc, bạn sẽ có cảm giác nhẹ nhàng và thảnh thơi. Bạn cảm thấy mình được kết nối. Bạn có cảm giác mình đang sống! Đó là trạng thái tồn tại tự nhiên của bạn. Đó mới là điều cuộc đời bạn dự định hướng tới. Hãy cố gắng sống trong trạng thái thích thú, kì diệu và biết ơn. Những cảm xúc tích cực, chan hòa này rất tốt và chúng sẽ gia tăng tần số rung cảm của bạn. Ở nơi có sự yêu thương và hạnh phúc, bạn được ở gần Chúa, bạn là thỏi nam châm hút tất cả những gì tốt đẹp và giàu có mà thế giới này ban tặng.

Những xúc cảm tiêu cực như giận dữ, thù hằn, ghen ghét và sợ hãi sẽ chỉ tạo ra những hiệu ứng ngược lại. Chúng sẽ giảm tần số rung cảm của bạn, khiến bạn cảm thấy lo lắng, căng thẳng và cằn cỗi. Chúng có thể tạo ra ốm đau, bệnh tật về mặt thể chất. Xúc cảm tiêu cực chắc chắn sẽ tạo ra cảm giác bị chia cắt, không được kết nối. Chúng giống như một bức tường đá - một chướng ngại chặn lại niềm vui vốn là con người thật sự của bạn. Những xúc cảm đó sẽ chặn đứng dòng chảy năng lượng tích cực trong cuộc đời bạn và chúng chỉ có một “tác dụng” duy nhất là hút thêm thật nhiều những nguồn năng lượng tiêu cực khác.

Vì vậy, nếu bạn vướng vào những cảm xúc của sự tức giận, sợ hãi, oán giận hay bị phản bội, thì giờ chính là lúc để tống chúng đi. Hãy loại bỏ những suy nghĩ và những kiểu hành vi cũ kỹ ấy, hãy sống cho hiện tại. Nếu cứ mãi tập trung vào nỗi đau hay sự tức giận, bạn sẽ chỉ tạo nên, thậm chí còn nhiều hơn, những tình huống tiêu cực, không lành mạnh trong cuộc đời mình mà thôi. Bạn cần phải dọn chỗ cho những cảm xúc và trải nghiệm tích cực bạn muốn hấp dẫn.

Tức giận chỉ làm cho bạn nhỏ nhen hơn. Còn tha thứ lại thúc đẩy bạn phát triển hơn cả chính bạn trước kia.

Cherie Carter-Scott 5

Tha thứ

Tha thứ là hành động rất cần thiết và nó chính là quá trình biến đổi con người bạn. Bạn phải sẵn lòng tha thứ cho bất cứ người nào hay tình huống nào từng khiến bạn đau khổ, hãy giải phóng cho họ/chúng. Nếu cứ giữ mãi những suy nghĩ và những cảm xúc tiêu cực cũ ấy, bạn sẽ chỉ tự làm hại mình và hấp dẫn thêm nhiều điều tiêu cực khác. Người ta nói việc bạn không sẵn lòng tha thứ cho một ai đó cũng giống như việc bạn đang uống thuốc độc nhưng lại trông chờ người khác chết vậy! Vậy nên hãy ban phúc cho người đó, hoặc tình huống đó, và cầu chúc cho họ được mạnh khoẻ, cho chúng được tốt đẹp. Hãy tha thứ cho họ hoặc cho chúng. Và nếu cần, hãy sẵn lòng tha thứ cho chính bản thân mình nữa.

Bằng cách tỏ lòng biết ơn quá khứ tích cực và giải phóng quá khứ tiêu cực của mình, bạn có thể dọn chỗ cho một tương lai tươi sáng hơn. Tha thứ thật sự giống như một chất gột rửa cực mạnh, nó sẽ tẩy rửa bạn sạch sẽ và giúp bạn được tự do. Đó là một quá trình có sức mạnh vô cùng lớn lao, một quá trình có thể ngay lập tức đưa bạn từ nơi chỉ có đau thương và giận dữ sang nơi có tần số rung cảm cao hơn của yêu thương.

Nếu bạn chưa từng tha thứ cho mình một điều gì đó, làm sao bạn có thể trông chờ bạn sẽ tha thứ cho người khác được?

Dolores Huerta 6

Vì Luật Hấp dẫn tương tác với những năng lượng rung cảm của suy nghĩ và tình cảm của bạn nên bạn cần tập trung sự chú ý của mình vào những thứ có thể đưa bạn tới trạng thái của rung cảm tích cực. Nhiều chuyên gia về Luật Hấp dẫn đã nói rằng không gì quan trọng hơn việc cảm thấy thoải mái. Vậy

nên, hãy dành thời gian để làm những điều có thể mang lại niềm vui và hạnh phúc cho bạn. Hãy nghe bản nhạc bạn yêu thích. Hãy đi dạo trên bãi biển. Hãy làm những việc tốt. Hãy đối xử tử tế với bản thân mình.

Hãy sáng suốt quyết định chọn những suy nghĩ tích cực và tạo nên rung cảm tương thích với điều bạn muốn hấp dẫn vào cuộc sống của mình. Hãy chủ tâm và thận trọng trong việc tạo ra những cảm xúc và tình huống tích cực, vì vũ trụ sẽ tương tác phù hợp với những điều đó.

Bạn cần phải xếp mình cùng hàng với những điều mà bạn muốn. Đó chính là điều tạo nên niềm vui, sự cảm kích và cảm giác đam mê. Nhưng khi bạn thấy thất vọng, sợ hãi, giận dữ thì tất cả những cảm xúc mãnh liệt này đều là dấu hiệu cho bạn biết bạn đang không song hành với điều mà bạn khao khát

Esther Hicks

Hãy nhớ rằng không ai có thể bảo bạn phải cảm nhận như thế nào. Chỉ bạn mới là người có thể đưa ra quyết định đó. Nếu bạn thấy mình có cảm giác buồn bã, bạn cần phải tìm hiểu xem điều gì đã tạo nên cảm giác tiêu cực đó trong bạn. “Điều gì” đó không phải những điều từ bên ngoài, mà là chính bạn và những phán quyết, những niềm tin, những ý tưởng và những suy nghĩ của bạn về những điều bên ngoài đó. Vậy nên, cách bạn chọn tiếp nhận một tình huống sẽ quyết định phản ứng tình cảm của bạn, và bạn có thể thận trọng chọn cách nhìn nhận bất cứ thứ gì hay tất cả mọi thứ theo một cách tích cực hơn.

Bạn cần phải tỉnh táo đưa ra quyết định chọn hạnh phúc. Hãy chọn sự lạc quan. Hãy chọn sống ở nơi thường xuyên có niềm vui và lòng biết ơn.

Đừng chấp nhận bất cứ điều gì cho cuộc sống của bạn ngoài sự tuyệt vời. Cảm xúc của bạn sẽ tiếp nhiên liệu cho năng lượng của bạn, và năng lượng của bạn lại tiếp nhiên liệu cho tương lai của bạn.

Đừng trốn mình trong quá khứ. Chỉ dùng quá khứ để minh họa cho một luận điểm nào đó, và rồi, hãy để nó lùi về phía sau. Không gì thật sự có ý nghĩa ngoại trừ điều bạn đang làm ngay lúc này.

Kể từ giây phút này trở đi, bạn có thể là một người hoàn toàn khác, một người chỉ biết yêu thương và thấu hiểu với cánh tay luôn sẵn sàng dang ra, nâng đỡ, và tích cực trong mọi suy nghĩ cũng như hành động.

Eileen Caddy 8

1.Tác giả, diễn giả nổi tiếng nước Mỹ, ông còn là Giáo sư khoa Giáo dục đặc biệt trường đại học Nam California.

2. David R. Hawkins: sinh 03.06.1927, là một nhà tâm lý học người Mỹ.

3. Mario Cuomo: sinh 15.06.1932, là nghị sĩ thứ 52 của bang New York từ năm 1983 đến năm 1994, ông nổi tiếng vào những năm 80, đầu những năm 90 vì quan điểm kịch liệt phản đối bản án tử hình.

4. Elisabeth Kübler-Ross: sinh 08.07.1926, mất 24.08.2004, là nhà tâm lý người Mỹ gốc Thụy Sỹ. Cuốn sách “On death and dying” của bà đã đặt nền móng cho mô hình Kübler-Ross (5 giai đoạn của buồn đau).

5. Tác giả cuốn If life is a game, these are the rules: The Ten Rules for Being Human đã được xuất bản ở 30 quốc gia. Bà đã xuất hiện trên hơn 400 chương trình phát thanh và truyền hình khắp thế giới.

6. Người chủ trương đấu tranh cho quyền lợi của người nông dân, là người đồng sáng lập và là Phó chủ tịch danh dự đầu tiên của Hiệp hội nông dân Hoa Kỳ.

7. Một trong những người sáng lập cộng đồng Fidhorn Foundation ở phía bắc Scotland - một mô hình cộng đồng không có học thuyết, tín ngưỡng chính thống nào.

5. TẬP TRUNG VÀO ĐIỀU TÍCH CỰC

Sáng suốt quyết định tập trung vào điều tích cực

Luật Hấp dẫn không lọc những thông tin mà chúng ta cung cấp. Chúng không thể quyết định điều gì là tốt cho chúng ta. Ý chí của chúng ta tự do, chúng ta có toàn quyền quyết định mình muốn tập trung năng lượng và sự chú tâm của mình vào đâu. Vũ trụ chỉ đơn giản phản chiếu (gửi ngược) điều đó lại cho chúng ta. Nếu chúng ta tập trung chú ý vào điều gì đó (tiêu cực hoặc tích cực) thì vũ trụ sẽ gửi lại cho chúng ta chính điều đó, nhưng nhiều hơn.

Vì vậy, việc tập trung vào điều bạn thực sự muốn, chứ không phải điều bạn không muốn, là rất quan trọng. Tâm trí bạn hoạt động dựa trên "những bức tranh" nên nếu bạn nói: "Tôi không muốn bị điên", nghĩa là bạn đang tạo ra một bức tranh và sự rung cảm của việc "bị điên". Vũ trụ chỉ tiếp nhận tần số của việc "bị điên" và phản ứng lại điều đó. Bạn cần phải tập trung vào điều ngược lại của điều bạn không muốn. Trong ví dụ trên, sẽ tốt hơn nếu bạn nói: "Tôi muốn được yêu thương hơn nữa và chấp nhận vạn vật như nó vốn thế".

Một khi bạn thay thế những suy nghĩ tiêu cực bằng những suy nghĩ tích cực, bạn sẽ bắt đầu nhận được những kết quả tích cực

Willie Nelson 1

Về cơ bản, bạn nên tránh gửi đi những dấu hiệu hỗn hợp cho vũ trụ và những người xung quanh mình, chúng có thể cản trở khả năng hấp dẫn và biểu lộ theo cách rõ ràng, khúc chiết của bạn.

Chẳng hạn: Khi bạn "phản đối" cái gì, thực ra bạn lại đang tái tạo lại nó. Bạn sẽ tạo ra bất cứ thứ gì bạn muốn loại bỏ! Nếu bạn "phản đối chiến tranh" thì hãy nghĩ lại đi. Từ có ý nghĩa nhất trong cụm từ đó là "chiến tranh", và đó chính xác là điều bạn sẽ nhận được nhiều hơn. Cách tốt hơn là hãy nói "ủng hộ hòa bình". Vũ trụ sẽ nhận được rung cảm của từ "hòa bình", và phản ứng tương thích lại. Chiến tranh trong chủ nghĩa khủng bố đã tạo ra thêm nhiều cuộc khủng bố. Bạo lực hấp dẫn bạo lực, và yêu thương hấp dẫn yêu thương. vHãy tạo ra sự thay đổi đơn giản này trong cuộc sống của bạn. Hãy nỗ lực điều chỉnh cách bạn suy nghĩ và nói năng, hãy tránh phát đi những năng lượng không cần thiết cho những việc bạn không muốn có trong đời. Bất cứ khi nào có thể, hãy tránh để bản thân hay suy nghĩ, tình cảm của mình phụ thuộc vào những người có ảnh hưởng tiêu cực.

Chúng ta không thể trở thành người chúng ta muốn bằng cách cứ mãi là chúng ta

Max Depree 2

Chúng ta cần biết rằng sự tiêu cực rất xảo quyệt. Nó lẻn vào cuộc sống của chúng ta thông qua những mẩu tin buổi tối và những tờ nhật báo. Nó phổ biến tới mức trở nên bình thường - chúng ta gần như miễn nhiễm với những cuộc chiến, những tội ác, những trò bạo lực và sự đồi trụy diễn ra hàng ngày trong cuộc sống của chúng ta.

Hãy dừng tại đây. Hãy từ chối quan tâm tới nó. Hãy chấm dứt tập trung vào nó. Bạn cần phải ngừng tham dự vào những việc bạn không muốn. Đừng đọc gì về chúng và cũng đừng nói gì về chúng nữa. Hãy chỉ tập trung vào điều mà bạn muốn hấp dẫn được nhiều hơn nữa. Hãy nhớ điều này: Sự tập trung chú ý của bạn đi tới đâu, năng lượng của bạn sẽ theo tới đó.

Chẳng có gì ngạc nhiên khi biết hầu hết chúng ta đều có xu hướng diễn đạt sự vật, sự việc theo cách tiêu cực, mà thực ra chúng ta hoàn toàn không có ý đó. Đơn giản đó là một thói quen xấu. Hãy nhớ từ giây phút này trở đi, bạn chỉ được tập trung vào những gì bạn thực sự muốn. Hãy thực hiện điều này không chỉ trong suy nghĩ của bạn, mà cả trong những cuộc nói chuyện của bạn với người khác nữa. Hãy tránh dùng bất cứ câu chữ tiêu cực, hạn chế nào. Mỗi một suy nghĩ bạn nghĩ đến, mỗi một từ bạn

nói ra đều là một thông điệp gửi đến vũ trụ. Bạn vẫn đang không ngừng đưa ra những yêu cầu về trải nghiệm cho tương lai của mình. Hãy cố gắng thay thế những thông điệp tiêu cực của bạn bằng những thông điệp tích cực.

Dưới đây là một vài ví dụ để bạn tham khảo:

Thay vì nghĩ "Tôi không muốn bị muộn giờ"

hãy nghĩ "Tôi muốn đúng giờ".

Thay vì nghĩ "Tôi không muốn quên"

hãy nghĩ "Tôi muốn nhớ".

Thay vì nghĩ "Tôi không thể…"

hãy nghĩ "Tôi bắt đầu…".

Thay vì nói "Đừng có đóng rầm cánh cửa như thế!"

hãy nói "Xin đóng cửa nhẹ nhàng thôi".

Thay vì nói "Phòng con đúng là một đống lộn xộn"

hãy nói "Con có thể giữ phòng sạch sẽ hơn được không?"

Thay vì nói "Thôi ngay cái trò ồn ào đó đi!"

hãy nói "Xin yên lặng một chút".

Bạn hãy dành chút thời gian suy nghĩ về điều này. Nếu bạn nói với ai đó rằng: "Đừng có đập cái cốc, sữa sẽ tràn ra bây giờ", bạn nghĩ hình ảnh nào sẽ đọng lại trong đầu bạn? Tất nhiên bạn sẽ tưởng tượng ra hình ảnh một chiếc cốc bị đập vỡ và một vũng sữa nho nhỏ. Bạn cần tránh tạo ra những suy nghĩ, hình ảnh và năng lượng rung cảm của những điều bạn không muốn…, hãy tập trung vào những suy nghĩ, hình ảnh hài hòa với điều bạn muốn tạo ra trong cuộc sống của mình. Làm như vậy, bạn cũng tránh được việc gieo những hình ảnh bạn không muốn vào đầu người khác… và vào cả vũ trụ nữa!

Chúng ta có xu hướng tập trung vào điều chúng ta không muốn trong rất nhiều lĩnh vực khác nhau của cuộc sống, ngay cả khi nó có liên quan tới sức khoẻ của chúng ta. Khi ốm đau, bệnh tật, chúng ta thường chỉ quan tâm tới căn bệnh, chứ chẳng nghĩ gì tới kết quả chúng ta mong muốn. Hãy nghĩ xem chuyện này diễn ra thường xuyên tới mức độ nào? Thay vì tập trung vào việc được khỏe mạnh, chúng ta lại thường tập trung hoàn toàn vào sự ốm đau và tất cả những gì bệnh tật kéo theo. Vì điều bạn tập trung vào đã mở rộng ra nên bạn muốn hướng năng lượng và suy nghĩ của bạn tới những thứ có liên quan tới việc khoẻ mạnh. Hãy giữ cho suy nghĩ của bạn thật tích cực và lạc quan, hãy xem bạn như một tổng thể khoẻ mạnh. Năng lượng, những suy nghĩ, những lời khẳng định, những hình ảnh tưởng tượng và sự thiền định của bạn kết hợp với bất cứ phương pháp chữa trị nào sẽ có tác dụng nâng cao hiệu quả của quá trình chữa trị. Xin bạn hãy nhớ điều này, trong mọi khía cạnh của cuộc sống, hãy giữ cho mình tập trung càng nhiều càng tốt vào điều bạn thực sự muốn, chứ không phải điều bạn không muốn.

Bí quyết để cả tâm hồn và cơ thể đều được khoẻ mạnh là không thương tiếc quá khứ, không lo lắng về tương lai, không can dự vào những chuyện rắc rối… Hãy thiết tha sống cho hiện tại, và sống một cách thông minh.

Đức Phật

Hãy nghĩ xem đã bao nhiêu lần chúng ta dành cả ngày chỉ để thảo luận về những rắc rối hay tập trung vào những điều bất ổn trong cuộc sống của chúng ta. Từ giờ trở đi, hãy tự hứa với bản thân mình bạn sẽ thay đổi năng lượng của mình, hãy bắt đầu nghĩ và nói theo cách tích cực hơn. Hãy bắt đầu tập trung vào những điều đúng đắn, tốt đẹp trong cuộc sống của bạn.

Hãy bắt đầu để ý xem sự chú ý của bạn đang đi đến đâu! Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra bạn thường xuyên nghĩ, nói, hành động với sự tập trung vô tình được đặt hết vào những điều bạn không muốn. Hãy nhớ rằng bạn luôn hấp dẫn điều gì đó, thế nên, hãy thôi hấp dẫn điều bạn không muốn đi và bắt đầu hấp dẫn điều mà bạn muốn. Hãy chỉ hướng sự chú ý của bạn tới những điều có giá trị và những điều trực

tiếp tương thích với giấc mơ và mục tiêu của bạn.

Nhân tiện, cũng xin được nói là chú ý tới điều bạn không muốn cũng được, nhưng chỉ được dùng nó như bước đầu tiên trong quá trình quyết định điều bạn muốn, và hãy cố từ bỏ thói quen dành cho nó quá nhiều năng lượng cũng như sự quan tâm của bạn. Bạn chỉ nghĩ tới điều bạn không muốn một lúc đủ để xác định được điều bạn thực sự muốn mà thôi. Nó sẽ giúp bạn so sánh đâu là điều bạn thích hơn và giúp bạn nhận ra điều đó một cách rõ ràng. Sau đó, hãy nhớ hướng sự tập trung của bạn vào điều tích cực, và tiếp tục tiến bước.

Hãy trở thành một rung cảm tương thích với tương lai bạn mơ ước.

Hãy tập trung vào phần tốt trong chính bạn và người khác.

Hãy tập trung vào ánh sáng và cái đẹp trong cuộc sống của bạn.

Người nào gửi đi những suy nghĩ tích cực sẽ kích hoạt thế giới quanh anh ta trở nên tích cực, và anh ta cũng sẽ nhận lại những kết quả tích cực.

Tiến sĩ Norman Vincent Peale 3

1. Willie Nelson: sinh 30.04.1933, là ca sĩ, nhạc sĩ huyền thoại của dòng nhạc đồng quê Mỹ. Ông nổi tiếng với phong trào nhạc đồng quê Outlaw (ngoài vòng pháp luật) vào những năm 70, tuy nhiên, với nền văn hóa Mỹ nói chung, ông vẫn được coi là một hình tượng mẫu mực.

2. Max Depree: một nhà văn người Mỹ, cuốn Leadership is an art của ông đã bán được 800.000 bản.

3. Norman Vincent Peale: sinh 31.05.1898, mất 24.12.1993, là tác giả cuốn The power of positive thinking (Sức mạnh của việc suy nghĩ tích cực), và là người khởi xướng học thuyết “suy nghĩ tích cực”.

6. SỰ GIÀU CÓ

Sự giàu có là một trạng thái tự nhiên

Nếu bạn hiểu và áp dụng Luật Hấp dẫn vào cuộc sống của mình, bạn sẽ không phải nỗ lực gì nhiều mà vẫn đạt được bất cứ điều gì bạn khao khát. Chúng ta sống trong một thế giới dường như chỉ nhấn mạnh sự khan hiếm và thiếu thốn. Nhưng thực ra, vũ trụ này rất giàu có. Không có sự khan hiếm. Cũng không có sự thiếu thốn. Thức ăn, tiền bạc, niềm vui, hạnh phúc, sự thỏa mãn về tinh thần và tình yêu đều có nhiều hơn mức đủ cho tất cả mọi người.

Nếu bạn muốn tạo ra sự giàu có về tình yêu trong cuộc sống của mình, hãy tập trung vào tình yêu. Hãy là tình yêu bạn muốn cuốn hút. Hãy chan hòa và thân thiện với người khác cũng như với chính mình. Bằng cách tạo ra rung cảm yêu thương, tự khắc bạn sẽ hút thêm được nhiều yêu thương về phía mình. Hãy tập trung vào bất cứ thứ gì mà bạn muốn cuộc sống của mình có nhiều hơn, và làm ơn hãy nhớ, cần phải biết ơn những gì bạn đang có. Lòng biết ơn, tự bản thân nó đã là một dạng thức của sự giàu có rồi, và tần số rung cảm của lòng biết ơn, sự cảm kích sẽ tự động hấp dẫn thêm nhiều điều để bạn biết ơn.

Sự giàu có không phải là điều chúng ta có thể giành được. Đó là điều chúng ta "bắt sóng" được. Không thiếu cơ hội để kiếm sống bằng điều bạn yêu thích. Chỉ thiếu phương pháp biến điều đó thành hiện thực mà thôi.

Wayne Dyer1

Ví dụ, nếu bạn muốn cuộc sống của bạn giàu có về mặt tài chính, hãy bắt đầu bằng cách tập trung vào sự thịnh vượng và tiền bạc đang "chảy" vào cuộc sống của bạn. Hãy tưởng tượng những tờ séc xuất hiện trong những bức thư. Bạn hãy tự viết một tờ séc ghi tổng số tiền mà bạn muốn có được trong năm nay, và dán nó ở vị trí dễ nhìn. Mỗi lần nhìn thấy nó, bạn hãy tin là bạn có thể đạt được nó. Dành một khoản cho tổ chức từ thiện mà bạn yêu thích và nhận thức là bạn hoàn toàn có khả năng đáp ứng được việc đó. Bạn cần phải sẵn lòng cho đi thì mới có thể được nhận lại. Hãy tưởng tượng, thật ngạc nhiên biết bao khi bạn cảm thấy hoàn toàn tự do về mặt tài chính. Hãy hình dung ra thật nhiều việc bạn sẽ làm, thật nhiều nơi mà bạn sẽ đến, và điều đó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn như thế nào. Hãy cho phép mình cảm nhận như thể chuyện đó đã xảy ra rồi. Bây giờ, hãy nghĩ xem bạn sẽ sử dụng sự thịnh vượng về mặt tài chính của mình như thế nào để đóng góp và trả lại cho cộng đồng của mình. Hãy tưởng tượng việc giúp người khác và khiến cuộc đời họ thật sự thay đổi sẽ tuyệt vời biết bao. Và hãy nhớ bớt chút thời gian tỏ lòng biết ơn với tất cả những gì bạn đang có. Làm như vậy, bạn sẽ tạo ra rung cảm tương thích với sự giàu có về tài chính mà bạn đang muốn hấp dẫn vào cuộc sống tương lai của mình.

Nhưng như thế không có nghĩa là bạn không cần phải hành động. Điều đó chỉ đơn giản có nghĩa là để tạo ra và nhận được sự giàu có trong cuộc sống, bạn cần phải sẵn lòng hướng tới mục tiêu của mình, từ cả cấp độ bên trong và bên ngoài. Bạn cần biết rõ khao khát của mình (trong trường hợp này là sự giàu có về mặt tài chính), cần tin tưởng nó sẽ trở thành hiện thực, cần củng cố niềm tin của mình, bạn cần sẵn lòng thực hiện tất cả các bước hành động lô-gic thông thường cần thiết, và cả những hành động sáng tạo bất chợt nảy ra trong tâm trí bạn nữa.

Bạn cần sẵn sàng nghe theo những thôi thúc được truyền cảm hứng của mình, cần duy trì rung cảm tương thích với điều bạn muốn hấp dẫn, và cần tin tưởng rằng kết quả được tạo ra là dành cho bạn. Bạn sẽ không còn phải vật lộn bơi ngược dòng mà chỉ cần thư thái trôi xuôi theo dòng chảy và giai điệu tự nhiên của cuộc sống.

Bất kể chúng ta đang chờ đợi điều gì - sự thanh thản trong tâm hồn, sự mãn nguyện, sự khoan dung hay nhận thức nội tại về sự giàu có đơn giản - chắc chắn điều đó cũng sẽ đến với chúng ta, nhưng chỉ khi chúng ta sẵn sàng tiếp nhận nó với một trái tim rộng mở và biết ơn.

Sarah Ban Breathnach 2

Cả vũ trụ sẽ ủng hộ bạn bằng mọi cách khi bạn hướng tới giấc mơ của mình với mục đích và ý định như vậy. Nó sẽ tương tác với những rung cảm đam mê và cam kết của bạn. Vì vậy, hãy bắt đầu chú ý tới thật nhiều những điều đồng bộ trong cuộc sống của bạn và nhận biết mọi cơ hội, ý tưởng, con người và nguồn vui bạn đang hấp dẫn. Hãy cởi mở với những điều đó và sẵn sàng nghĩ thoáng lên. Cơ hội mới thường hiện diện dưới những cách thức rất bất ngờ. Hãy làm điều bạn thích làm, làm một cách đam mê, và tin tưởng vào bản thân mình.

Nếu bạn sẵn lòng toàn tâm toàn ý đầu tư cái tôi của mình vào những giấc mơ của bạn thì tất cả những nguồn vui cần thiết, kể cả tiền bạc, cũng sẽ đến với bạn. Không có sự khó khăn trong vũ trụ, và cũng không có sự khan hiếm tiền bạc trong thế giới này. Nếu hiện tại bạn đang mắc nợ, hãy vạch ra kế hoạch trả nợ, quyết tâm thực hiện điều đó, sau đó chuyển sự quan tâm của bạn ra khỏi món nợ, và thay vào đó, hãy bắt đầu tập trung vào sự giàu có.

Không phải điều chúng ta có, mà điều chúng ta thấy thích thú mới là điều tạo nên sự giàu có cho chúng ta.

John Petit-Senn 3

Về cơ bản, vũ trụ sẽ tương tác với tần số rung cảm của bất cứ thứ gì bạn tha thiết muốn có, bạn tập trung vào, bạn quyết tâm hay bạn thực sự tin tưởng mình có thể đạt được. Bất cứ điều gì bạn tập trung vào đều phát triển, nên đừng tự cho phép mình thỏa mãn với những suy nghĩ và niềm tin hạn chế. Hãy tập trung suy nghĩ, cảm xúc và năng lượng của bạn vào những điều có thể mở rộng, phát triển được và những khả năng vô hạn. Hãy sử dụng sức mạnh ý thức và tiềm thức của bạn để tạo ra rung cảm tương thích với sự giàu có mà bạn muốn và bạn xứng đáng được hưởng.

Cũng cần phải dành thời gian để đánh giá cao tất cả những sự giàu có vốn dĩ đã tồn tại trong cuộc sống của bạn, hãy mở lòng mình để đón nhận tất cả những điều tốt đẹp mà vũ trụ này mang lại. Thông qua Luật Hấp dẫn, vũ trụ sẽ đáp lại rung cảm của sự biết ơn và sự cảm kích chân thành của bạn bằng sự giàu có thậm chí còn lớn hơn. Hãy sử dụng Luật Hấp dẫn để hấp dẫn sự giàu có trong mọi lĩnh vực trong cuộc sống của bạn. Vũ trụ rất dồi dào, phong phú. Ở đó không có sự giới hạn. Vũ trụ cũng giống như đại dương, không quan tâm là bạn sẽ tìm đến nó xin nước bằng một chiếc cốc, một cái can hay một cái thùng.

Nếu bạn yêu cầu, bạn sẽ có thật nhiều, nhiều tới mức dư dả tình yêu, niềm vui, sức khoẻ, sự giàu có và hạnh phúc.

Đó là đặc quyền tự nhiên của bạn.

Tất cả những gì bạn cần làm là phải đòi hỏi có chúng. Bạn có thể có bất cứ điều gì bạn muốn nếu bạn thực sự muốn có nó. Bạn có thể là bất cứ ai bạn muốn, làm bất cứ điều gì bạn dự định làm nếu bạn giữ được khao khát đó trong mình kèm với một mục đích nhất quán.

Abraham Lincoln 4

1. Wayne Dyer: sinh 10.05.1940, là nhà văn người Mỹ, là tác giả cuốn sách bán chạy nhất mọi thời đại "Your Erroneous Zones" (đã bán được hơn 30 triệu bản).

2. Sarah Ban Breathnach: nhà văn nổi tiếng với tác phẩm Simple Abundance: A daybook of comfort and joy.

3. John Petit-Senn: nhà thơ người Pháp, sinh năm 1792, mất năm 1870.

4. Abraham Lincoln: sinh 12.02.1809, mất 15.04.1865, là tổng thống thứ 16 của Hoa Kỳ.

7.MỤC ĐÍCH VÀ ĐAM MÊ

Xác định mục đích và đam mê trong đời

Mỗi chúng ta được sinh ra trên đời với một mục đích sống độc đáo riêng biệt. Tất cả chúng ta có mặt ở trên đời đều có một lý do, và chúng ta ở đây là để phục vụ người khác. Chúng ta giống như những tế bào trong một cơ thể, mỗi người thực hiện một chức năng riêng của mình, và tất cả cùng tập trung phục vụ mục đích tồn tại của một tổng thể. Mục đích sống không chỉ biểu hiện con người thật sự của bạn - món quà mà bạn dành tặng thế giới - mà còn cho biết thế giới cần điều mà bạn có thể mang lại. Khi bạn sống "có mục đích", bạn sẽ tìm được sự thỏa mãn và niềm vui lớn hơn trong mọi việc bạn làm. Vũ trụ sẽ hỗ trợ bạn trong mọi nỗ lực của bạn khi bạn sống đúng với mục đích, đam mê và cái tôi thật sự bên trong bạn.

Mục đích sống là sống có mục đích.

Richard Leider 1

Vậy nên bạn cần dành thời gian để tìm hiểu sâu hơn con người mình, xác định mục đích, sứ mệnh của riêng bạn. Tốt nhất là bạn nên làm điều này thông qua việc suy ngẫm, cầu nguyện và thiền định, nhưng cũng có một vài việc bạn có thể làm ngay bây giờ. Bạn có thể bắt đầu bằng cách chấp nhận một sự thật là không có cái gọi là ngẫu nhiên, và rằng bạn có mặt trên hành tinh này là vì một lý do. Bạn có một mục đích cần phải đạt được trong cuộc sống và trên thế giới này, sự đóng góp của bạn là một điều vô cùng ý nghĩa.

Hầu hết chúng ta đều không thực sự biết rõ mục đích của chúng ta là gì - chúng ta chưa thực sự dành thời gian để nghiên cứu tâm hồn mình và khám phá ra tiếng gọi thực sự thôi thúc mình. Những tờ hóa đơn, những trọng trách và công việc đã làm cho chúng ta đi chệch hướng; thậm chí chúng ta có quá ít thời gian rảnh để tìm hiểu xem chúng ta thật sự thích điều gì. Đây là một sự thỏa hiệp với con người thật sự của bạn, và với điều mà bạn có thể mang lại cho thế giới này: Bạn cần phải dành ưu tiên cho việc khám phá sứ mệnh thực sự trong cuộc sống của bạn. Bạn sẽ không thể sống hết với tiềm năng đầy đủ của mình, hay không thể đóng góp toàn bộ khả năng của bạn được trừ khi bạn sống có mục đích.

Đam mê thật sự của bạn cần phải giống như hơi thở, nó là điều rất tự nhiên.

Oprah Winfrey 2

Và đây là cách mà nó vận hành. Trong cả cuộc đời mình, bạn nhận được nhiều đầu mối dẫn tới mục đích sống của bạn. Bạn có tài năng, sức mạnh và đặc trưng riêng có của bạn - bạn được sinh ra là để sử dụng chúng. Những điều mang lại cho bạn niềm hạnh phúc tột cùng trong đời và khiến bạn thấy mình thực sự sống là một đầu mối khác liên quan tới mục đích. Tóm lại, rất đơn giản, bạn được sinh ra để làm những việc mang lại cho bạn sự say mê, và tài năng của bạn được xem là đóng góp của bạn cho thế giới này. Cuộc sống có mục đích, có dự định sẽ vinh danh và nuôi dưỡng tinh thần của bạn ở cấp độ cao nhất, đồng thời đóng góp cho thế giới xung quanh bạn.

Xác định mục đích của bạn

Hãy dành một khoảng thời gian yên lặng, tĩnh mịch để gạt bỏ mọi điều khiến bạn sao lãng ra khỏi tâm trí. Những thủ thuật dưới đây được xem là hợp lý để bắt đầu quá trình xác định mục đích của bạn, nhưng bạn cũng sẽ muốn trả lời những câu hỏi này từ nơi sâu thẳm hơn trong ý thức của bạn thông qua những lời cầu nguyện hay việc thiền định.

Hãy bắt đầu bằng cách liệt kê tất cả những lần trong đời bạn cảm thấy mình thật sự có được niềm vui sống

Những lần mà tôi thấy mình thật sự có được niềm vui sống:

Hãy xem thật kỹ danh sách này, và hãy tự hỏi mình xem những trải nghiệm đó có điều gì chung không. Hãy ghi nhớ điều đó. Yếu tố chung đó chính là dấu hiệu cho biết điều gì có thể mang lại cho bạn niềm vui… và điều mang lại niềm vui cho bạn sẽ là dấu hiệu cho bạn biết mục đích sống của bạn là gì.

Bây giờ, bạn hãy đọc những câu hỏi sau, và viết lại câu trả lời của mình.

Mình có năng khiếu tự nhiên nào?

Mình có tài và kĩ năng gì?

Mình thích làm gì?

Khi nào mình thấy mình sống có ý nghĩa nhất?

Mình tha thiết điều gì?

Điều gì khiến mình thấy thích thú nhất trong đời?

Khi nào mình cảm thấy bản thân mình tốt nhất?

Điểm mạnh của mình là gì? Mình có đặc trưng gì?

Những người khác nói mình thực sự giỏi điều gì?

Mình thích tương tác với mọi người như thế nào?

Mình sẽ thay đổi điều gì trên thế giới nếu mình có thể?

Điểm đặc trưng chung của những câu trả lời cho những câu hỏi trên của bạn là gì?

Những câu trả lời này có điểm nào chung với danh sách mà bạn mới liệt kê lúc trước không?

Thông qua việc cầu nguyện và thiền định, hãy hỏi lại mình những câu hỏi này để xác định rõ hơn, để có được sự chỉ dẫn, và để được truyền cảm hứng. Những câu hỏi này cũng sẽ giúp bạn biết cách sử dụng tốt nhất những tài năng của mình, những nơi mang lại niềm vui cho bạn để bạn không những có thể kiếm sống mà còn có thể mang lại lợi ích cho cả thế giới này.

Bây giờ, bạn hãy lấy câu trả lời của những câu hỏi này và danh sách lúc trước hợp nhất lại với nhau, thành hai hoặc ba câu hoàn chỉnh. Đó chính là quá trình xác định mục đích sống của bạn - lời khẳng định sứ mệnh cá nhân lấy căn cứ trên con người thực sự cùng với những tài năng, năng khiếu, sở thích, đam mê của riêng bạn.

Mục đích sống của tôi

Viết ra mục đích sống của mình nghĩa là bạn đang xác định mình là ai, bạn muốn là ai và bạn muốn thể hiện mình như thế nào trong thế giới này. Giờ bạn hãy mở rộng tâm trí và trái tim mình để đón nhận những khả năng vốn dĩ đã tồn tại. Hãy lắng nghe câu trả lời đáp lại lời cầu nguyện của bạn, và hãy nhận biết những ý tưởng, sự truyền cảm hứng và những cơ hội tự chúng xuất hiện.

Mọi việc sẽ dần hé lộ trước mắt bạn đúng như chúng phải thế - và trong khung thời gian có thể đảm bảo mang lại cho bạn điều tốt nhất. Hãy nghe theo những suy nghĩ và ý tưởng sáng tạo, và hãy biết mơ cao, mơ xa. Bạn vẫn chưa cần phải biết cách chính xác để biến lời khẳng định về sứ mệnh của bạn thành hiện thực - một khi bạn xác định được mục đích của mình, bạn chỉ cần cởi mở để đón nhận những khả năng khác nhau (chúng sẽ tự tìm đến với bạn).

Nếu bạn muốn hạnh phúc, hãy đặt ra mục tiêu đòi hỏi bạn phải suy nghĩ, giải phóng năng lượng và truyền cảm hứng cho hi vọng của bạn.

Andrew Carnegie 3

Bất cứ khi nào bạn làm điều bạn thấy thích và thiết tha, vũ trụ sẽ tự động tương tác với bạn thông qua Luật Hấp dẫn và hỗ trợ bạn bằng mọi cách. Hãy tưởng tượng cuộc sống và công việc của bạn tràn ngập niềm đam mê, mục đích và ý nghĩa! Hãy tưởng tượng xem được làm điều bạn thích sẽ tốt biết bao, sẽ vui biết bao, hãy kiếm tiền và tạo ra sự khác biệt lớn lao trong thế giới này.

Người thành công và hạnh phúc nhất là người có thể xoay sở để thiết kế sự nghiệp và hoạt động

trên dựa trên tài năng và đam mê của họ trong cuộc sống. Làm như vậy, họ đã và đang hấp dẫn được tất cả những ý tưởng, nguồn vui, con người và tiền bạc cần có để tạo ra một cuộc sống như họ mơ ước. Họ đã tạo ra được rung cảm tương thích với niềm vui và sự giàu có trong cuộc sống bằng cách xác định mục đích sống, tin tưởng vào những giấc mơ và tự tin hướng tới mục tiêu và khao khát của họ.

Hãy bắt đầu sống có ý thức và “có mục đích”. Mọi điều bạn làm, mọi hoạt động bạn tham gia đều cần tương thích với niềm vui, cái tôi thật sự và sứ mệnh của bạn. Đừng kìm hãm tài năng, năng khiếu của bạn thêm nữa.

Cuộc sống có ý nghĩa, có mục đích là cuộc sống thỏa mãn ở mọi cấp độ. Làm việc là để vui vẻ, sống cũng là để vui vẻ, và thế giới cần điều bạn mang lại! Bạn được sinh ra trên thế giới này vì một lý do, và bạn cần phải bắt đầu vinh danh lý do đó. Hãy để mọi việc bạn làm đều bắt nguồn từ mục đích, đam mê của bạn và bạn sẽ được trải nghiệm (và hấp dẫn) hạnh phúc, sự giàu có và thành công thực sự.

Hãy tạo ra một cuộc sống ngập tràn đam mê và ý nghĩa.

Hãy tạo ra một cuộc sống có mục đích.

Hãy nghe theo hạnh phúc, niềm vui sướng nhất của bạn.

Chỉ có một đặc tính mà con người cần phải có để giành được chiến thắng, và đó là xác định mục đích, nhận biết điều mà họ muốn và khao khát cháy bỏng để có được nó.

Napoleon Hill4

1. Richard Leider: là tác giả nhiều cuốn sách về tinh thần như Something to live for, The power of purpose: Creating meaning in your life and work... Ông được tạp chí Forbes bầu chọn là một trong 5 diễn giả cao nhất nước Mỹ. Trên cương vị diễn giả, ông đã từng nói chuyện với hơn 100.000 nhà điều hành từ hơn 50 tập đoàn trên khắp thế giới.

2. Oprah Winfrey: sinh 29.01.1954, được mệnh danh là Nữ hoàng truyền thông, là người có sức ảnh hưởng lớn trong thế giới truyền thông Mỹ.

3. Andrew Carnegie: sinh 25.11.1835, mất 11.08.1919, được mệnh danh là ông “vua thép” của nước Mỹ.

8. XÁC ĐỊNH ƯỚC MƠ

Ước mơ của bạn là gì?

Hãy nghĩ thật kĩ xem bạn muốn tạo ra điều gì trong cuộc sống này. Hãy cân nhắc từng lĩnh vực một trong số rất nhiều lĩnh vực của cuộc sống và tập trung vào những gì bạn muốn chứ không phải những gì bạn không muốn. Hãy gắn kết với con người thật sự bên trong, với những ước mơ, mục tiêu, và khao khát chân thành của bạn. Hãy tôn trọng chúng và đừng cảm thấy sợ hãi, xấu hổ hay phải kiềm chế bất cứ điều gì. Chúng thuộc về bạn và chỉ riêng bạn mà thôi. Tuy nhiên, bạn phải xác định và sắp xếp chúng theo một trật tự để tiến hành thực hiện theo tuần tự những gì mình thực sự mong muốn.

Bạn xứng đáng có được bất cứ thứ gì bạn thật sự mong muốn trong cuộc đời mình và tất cả những mơ ước ấy của bạn đều có giá trị, nếu chúng quan trọng với bạn. Dù ước mơ của bạn là một tình yêu lãng mạn, một chiếc ô tô mới, một kĩ năng mới, một kì nghỉ hay một sự ổn định về tài chính thì chúng cũng đều đáng trân trọng như nhau. Và dù sao thì, trái với quan điểm bình thường, mơ ước được giàu có chẳng có gì là sai trái cả. Với một tài khoản lớn ở ngân hàng, bạn có thể làm được rất nhiều việc tốt và có ích trên thế giới này. Tuy nhiên, bạn cần nhớ rằng, bạn phải cho đi thì mới được nhận lại và bạn phải luôn giữ được mục đích ban đầu của mình.

Những mơ ước và khát vọng phải thắp lên được niềm đam mê bên trong con người bạn. Niềm đam mê này không chỉ truyền cảm hứng giúp bạn đạt được mơ ước của mình mà nó còn truyền một tần số rung động ra thế giới bên ngoài. Và tất nhiên là vũ trụ sẽ đáp lại tần số rung động ấy thông qua Luật Hấp dẫn.

Hãy nhớ rằng, tất cả mọi thứ đều có thể xảy ra. Vậy nên đừng hạn chế hay kiểm duyệt tầm nhìn tương lai của bạn. Bạn phải có lòng tin vào bản thân mình, bạn phải tin rằng bạn xứng đáng được coi trọng. Hãy liên kết tất cả những hành động, mơ ước, mục tiêu và khát vọng của bạn với mục đích của cuộc đời bạn. Hãy tự quyết định xem tương lai của chính bạn thật sự sẽ ra sao!

Chúng ta phải có một giấc mơ nếu chúng ta muốn biến giấc mơ đó thành hiện thực.

Denis Waitley 1

Khi xác định mục tiêu và ước mơ của mình, bạn phải cân nhắc đến bảy lĩnh vực quan trọng trong cuộc sống dưới đây:

Bảy lĩnh vực quan trọng trong cuộc sống:

Mục đích cá nhân (những thứ bạn muốn làm, muốn trở thành hay muốn có….)

Các mối quan hệ (bạn bè, gia đình, người yêu, đồng nghiệp…)

Sức khoẻ và cơ thể (khoẻ mạnh, vừa vặn, dáng đẹp…)

Sự nghiệp và học vấn (công việc, trường học, mục tiêu sự nghiệp…)

Giải trí (thể thao, các thú vui, thư giãn, các kì nghỉ…)

Tài chính (thu nhập, khoản tiết kiệm, các khoản đầu tư…)

Đóng góp (hoạt động từ thiện, dịch vụ cộng đồng…)

Bạn có chút ý niệm nào về việc những mục tiêu cá nhân hay khát vọng thật sự của bạn không? Bạn có nói được mục đích của cuộc đời bạn là gì không? Bạn muốn làm gì? Bạn đam mê điều gì? Bạn muốn trở thành người như thế nào? Bạn muốn đi tới đâu? Bạn có thể mang lại cho người khác những gì? Mục đích của bạn là gì?

Thật không may, hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều dành rất ít thời gian để suy nghĩ về những câu hỏi đó. Chúng ta quá bận bịu với những công việc hàng ngày nên chẳng thể có thời gian cho chúng. Chúng ta chỉ nhớ và quan tâm đến những thứ không tốt và những thứ chúng ta phải phàn nàn. Vì

vậy, chúng ta biết rất rõ về những thứ chúng ta không muốn nhưng lại chẳng mấy quan tâm đến những thứ chúng ta muốn. Trước hết, bạn phải biết rõ những mơ ước và khát vọng của bạn nếu muốn hấp dẫn những gì bạn muốn trong cuộc sống đến với bạn.

Những người không biết chính mình muốn đi về đâu làm sao có thể tới đích được.

Seneca 2

Hãy thử lấy một ví dụ như thế này. Khi bạn vào một quán cà phê Starbuck 3 gần nhà và muốn gọi một suất đồ uống, bạn sẽ nói: "Tôi không muốn dùng trà," hay "Tôi không muốn một cốc espresso 4," hay "Tôi không muốn một tách cappuccino 5?" Tất nhiên là bạn sẽ không nói như vậy rồi! Bạn sẽ gọi rõ ràng và rành mạch rằng bạn muốn một tách cà phê mocha 6 không béo, thêm một chút sôcôla và kem phủ, và chắc chắn là bạn sẽ nhận được phần đồ uống chính xác như bạn đã gọi.

Để hòa hợp với Luật Hấp dẫn, bạn phải gọi những "yêu cầu" trong cuộc sống của bạn một cách chính xác.

Bạn cần xác định thật rõ và cụ thể mục tiêu của mình.

Bạn đừng để bất cứ thứ gì "tình cờ" cản trở con đường của bạn. Bạn phải tạo ra tương lai của mình bằng cách xác định thật rõ mục tiêu và ước muốn của chính bạn.

Điểm mấu chốt ở đây là nếu bạn không biết chính xác bạn muốn gì, làm sao bạn có thể trông mong vào việc có được nó? Vậy nên, bạn bắt buộc phải quyết định xem bạn thật sự khao khát điều gì trong cuộc sống này, hãy viết nó ra và tìm hiểu thật kĩ càng về nó.

Bạn phải biết rõ ước mơ của mình trước khi bắt đầu thực hiện nó. Hãy giữ nó trong tâm trí bạn cho đến khi nó trở thành một phần con người bạn.

Les Brown7

Tạo lập danh sách ước mơ

Danh sách những ước mơ sẽ là một cái nhìn tổng quát và toàn diện về mơ ước, mục tiêu và khát vọng của bạn. Nó đại diện cho những thứ bạn muốn trở thành, muốn làm, muốn có và muốn đạt được trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Sau này, bạn có thể ưu tiên cho một số ước mơ trong danh sách này và tập trung sự chú ý của bạn vào những lĩnh vực nhất định nhưng bây giờ, tốt nhất là bạn hãy cứ tiếp tục và nhìn vào tổng thể. Bạn sẽ tìm thấy một vài "mẹo" rất hữu ích cho bạn trong quá trình xác định mục tiêu và nhận ra những mơ ước của mình.

"Mẹo" đầu tiên đó là tạo ra "biểu đồ chữ T". Biểu đồ này (hãy xem ví dụ chúng tôi đưa ra dưới đây) là một cách rất hiệu quả giúp bạn nhận ra những gì bạn muốn trong cuộc sống của mình bằng cách nhìn vào những thứ bạn không muốn. Hãy suy nghĩ về một trong bảy lĩnh vực chủ yếu trong cuộc sống của bạn. Hãy đưa ra một chủ đề hay một lĩnh vực bất kì nào đó như sự nghiệp, mục tiêu cá nhân hay các mối quan hệ và quyết định xem vấn đề cụ thể trong lĩnh vực đó là gì. Chẳng hạn như trong các mối quan hệ, bạn có thể tập trung vào chủ đề: "Người yêu lý tưởng của tôi" và hãy bắt đầu bằng cách viết ra những gì bạn không muốn về người yêu lý tưởng của bạn vào một cột, sau đó, ở cột kia, hãy chuyển sang viết câu có ý ngược lại và đó chính là điều bạn muốn.

Tôi gợi ý bạn nên lập ra một "biểu đồ chữ T" cho mỗi lĩnh vực trong cuộc sống của bạn và liệt kê ra những thứ bạn không muốn ở phía bên trái và những thứ bạn muốn ở phía bên phải trong các trang dưới đây.

Đây là một ví dụ về việc bắt đầu xác định ước muốn của mình bằng cách nhận ra những gì bạn không muốn trước, việc nhìn lướt qua những thứ bạn không muốn trước thường sẽ rất hữu ích cho bạn.

Dưới đây là một ví dụ về kiểu biểu đồ này:

CHỦ ĐỀ:

Các mối quan hệ

Người yêu lý tưởng của tôi

Tôi không muốn
Tôi muốn
Một người xem tivi suốt cả
những ngày cuối tuần.
Một người nghiện thuốc lá
hoặc rượu.
Một người nóng tính và
vũ phu.
Một người thích cuộc sống
sôi động.
Một người biết quan tâm
đến sức khoẻ của mình.
Một người biết cảm thông.

Hãy dùng các biểu đồ dưới đây cho từng lĩnh vực trong bảy lĩnh vực chủ yếu của cuộc sống. Nó sẽ giúp bạn xác định rõ mục tiêu và mong muốn của mình. Khi bạn đã hoàn thành những biểu đồ này, hãy quay lại và bỏ qua các cột bên trái của biểu đồ. Từ giờ, bạn chỉ sử dụng cột bên phải và tập trung vào những thứ bạn muốn có trong cuộc sống. Bạn không cần phung phí sự chú ý và năng lượng của mình vào cột bên trái thêm một chút nào nữa. Dù sao thì bạn hoàn toàn có thể làm được hành động đơn giản ấy - bỏ qua những thứ bạn không muốn, và chắc chắn bạn sẽ cảm thấy rất tuyệt!

Khi hoàn thành, hãy tách danh sách những thứ bạn không muốn sang một danh sách riêng. Bạn có thể dùng danh sách ước mơ mà chúng tôi để sẵn dưới đây hoặc một mảnh giấy riêng biệt khác. Hãy nhớ viết những ước mơ và mục đích của bạn thành những câu hoàn chỉnh và chừa một vài chỗ trống cho phần mở rộng.

Đây là điểm bắt đầu cho danh sách ước mơ của bạn.

Hãy điền vào những trang dưới đây và bạn đã tiến một bước gần hơn để đạt được những ước mơ ấy.

Sự rõ ràng là sức mạnh.

Buckminster Fuller 8

Trong quá trình lập danh sách những ước mơ của mình, bạn sẽ muốn chúng thật rõ ràng và tỉ mỉ. Chẳng hạn như bạn sẽ không mơ ước có được căn nhà trong mơ của bạn và rồi nhận ra rằng bạn không có khả năng trả các khoản nợ - vì bạn đã quên không xác định thật rõ ràng mục tiêu tài chính của mình… vậy nên hãy xác định cụ thể và toàn diện hết mức có thể. Một khi bạn đã hoàn thành, có một vài câu hỏi bạn sẽ muốn cân nhắc khi xác định ước mơ của mình, bạn hãy dành vài phút để xem những câu hỏi ở trang 103, rồi thêm vào những phần bổ sung thích hợp cho danh sách ước mơ của bạn.

Dưới đây là các biểu đồ cho từng lĩnh vực trong bảy lĩnh vực chủ yếu của cuộc sống được nêu ở trên và danh sách ước mơ của bạn:

CHỦ ĐỀ
Mục tiêu cá nhân
Tôi không muốn
Tôi muốn

CHỦ ĐỀ
Các mối quan hệ
Tôi không muốn
Tôi muốn

CHỦ ĐỀ

Sức khoẻ và cơ thể
Tôi không muốn
Tôi muốn
CHỦ ĐỀ
Sự nghiệp và học vấn
Tôi không muốn
Tôi muốn
CHỦ ĐỀ
Giải trí
Tôi không muốn
Tôi muốn
CHỦ ĐỀ
Tài chính
Tôi không muốn
Tôi muốn
CHỦ ĐỀ
Đóng góp
Tôi không muốn
Tôi muốn
Danh sách ước mơ của tôi:

Sau đó, bạn hãy tự hỏi mình những câu hỏi dưới đây:
Mục đích của cuộc đời tôi là gì?
Ước mơ của tôi là gì?
Mục tiêu của tôi là gì?
Tôi biết ơn điều gì?
Điều gì khiến tôi hạnh phúc?
Tôi muốn phát triển về mặt thể chất như thế nào?
Tôi muốn phát triển về mặt tinh thần như thế nào?
Mẫu người yêu lý tưởng của tôi trông ra sao?
Một gia đình lý tưởng với tôi gồm những yếu tố gì?
Điều gì khiến tôi luôn muốn thực hiện?
Tôi thích cuộc sống của mình như thế nào?
Tôi còn muốn làm gì trong cuộc sống của mình nữa?
Tôi muốn đi tới đâu?
Tôi muốn sống ở đâu?
Ngôi nhà trong mơ của tôi trông sẽ như thế nào?
Nghề nghiệp nào là lý tưởng nhất đối với tôi?
Mục tiêu tài chính của tôi là gì?
Tôi có thể mang lại những gì cho cộng đồng của tôi?
Tôi muốn tham gia nhiều hơn vào quỹ từ thiện nào?
Nếu tôi có thể thay đổi thế giới, tôi sẽ khiến nó trở thành một nơi tốt đẹp hơn như thế nào?
Những câu hỏi này có thể truyền cảm hứng cho bạn và giúp bạn nhận ra bất cứ ước mơ, mục đích

hay khát vọng nào của mình. Hãy bình tĩnh suy nghĩ nghiêm túc và cân nhắc những câu hỏi này, sau đó hãy bổ sung bất cứ câu trả lời nào bạn muốn đưa vào danh sách ước mơ của mình.

Bạn phải biết mình muốn gì.

Ước muốn là nguyên tắc đầu tiên dẫn đến thành công. Ước muốn là quá trình gieo hạt.

Robert Collier 9

Danh sách 101 mục tiêu

Không có giới hạn nào dành cho những ước mơ và mục đích của bạn. Cả thế giới ngoài kia đang chờ đón bạn. Dưới đây cũng là một "mẹo nhỏ" rất thú vị mà có thể bạn cũng muốn thử. Quá trình tốn nhiều công sức để xác định rõ những ước mơ và mục tiêu lâu dài của bạn là đưa ra 101 điều bạn muốn làm trước khi chết - đó là 101 thứ bạn muốn làm, muốn trở thành hay muốn có.

Ở tuổi 15, John Goddard, nhà thám hiểm nổi tiếng thế giới đã đưa ra 127 mục tiêu ông muốn đạt được trước khi chết. Những mục tiêu đó bao gồm: đến thăm các kim tự tháp vĩ đại (Great Pyramids), học lặn với bình khí, đến thăm Vạn Lý Trường thành của Trung Quốc, trèo lên đỉnh Kilimanjaro 10

và đọc hết bách khoa toàn thư về nước Anh… Hiện ông đang ở độ tuổi 70 và ông đã đạt được 109 mục tiêu trong danh sách ông đã đưa ra.

Vào những năm của tuổi 20, Lou Holtz - cựu huấn luyện viên của đội Notre Dame đã viết ra 108 mục tiêu ông muốn đạt được trước khi chết, bao gồm: đoạt một cúp vô địch quốc gia, ăn tối tại Nhà Trắng, gặp gỡ Giáo hoàng, đáp một chiếc máy bay trên tàu sân bay... Hiện ông cũng đang ở độ tuổi 70 và ông đã đạt được 102 mục tiêu trong số các mục tiêu đã đề ra.

Do được truyền cảm hứng từ hai câu chuyện kể trên, cách đây 17 năm, tôi cũng đã đưa ra 109 mục tiêu cần đạt được trước khi chết của mình. Cách đây chưa lâu, tôi đã đạt được 63 mục tiêu trong số những mục tiêu đó. Những mục tiêu tôi đã đạt được bao gồm những việc như: học cách lướt ván và trượt tuyết, viết một cuốn sách ăn khách, đi du lịch nước ngoài, mua căn nhà trong mơ của mình và có một cột báo riêng…

Bằng cách viết ra 101 mục tiêu của riêng mình (hãy xem biểu đồ ở những trang sắp tới), hàng tuần, bạn nên xem lại danh sách của bạn, bạn sẽ khiến Luật Hấp dẫn hoạt động và giúp bạn đạt được những mục tiêu của mình. Bạn sẽ bắt đầu nhận ra có những thứ tựa như phép mầu xuất hiện trong cuộc sống của bạn. Sẽ có một vài mục tiêu làm bạn tốn thời gian hơn các mục tiêu khác, nhưng tất cả những mục tiêu ấy cuối cùng đều có thể trở thành hiện thực. Bạn cũng có thể bổ sung vào danh sách ước mơ của mình vài thứ được truyền cảm hứng từ danh sách những mục tiêu của cuộc đời bạn.

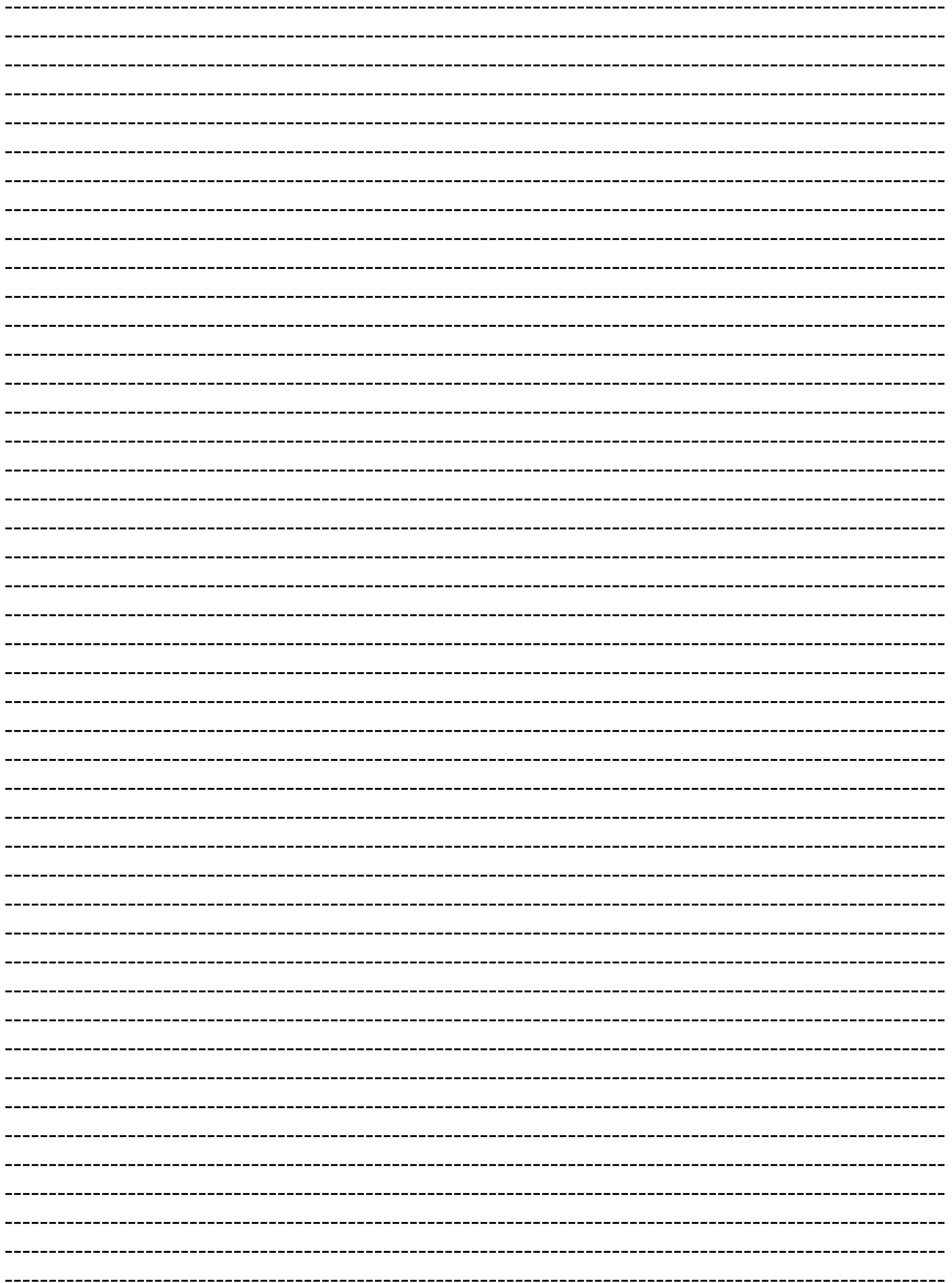
Bạn đã thành công nếu bắt đầu theo đuổi một mục tiêu xứng đáng.

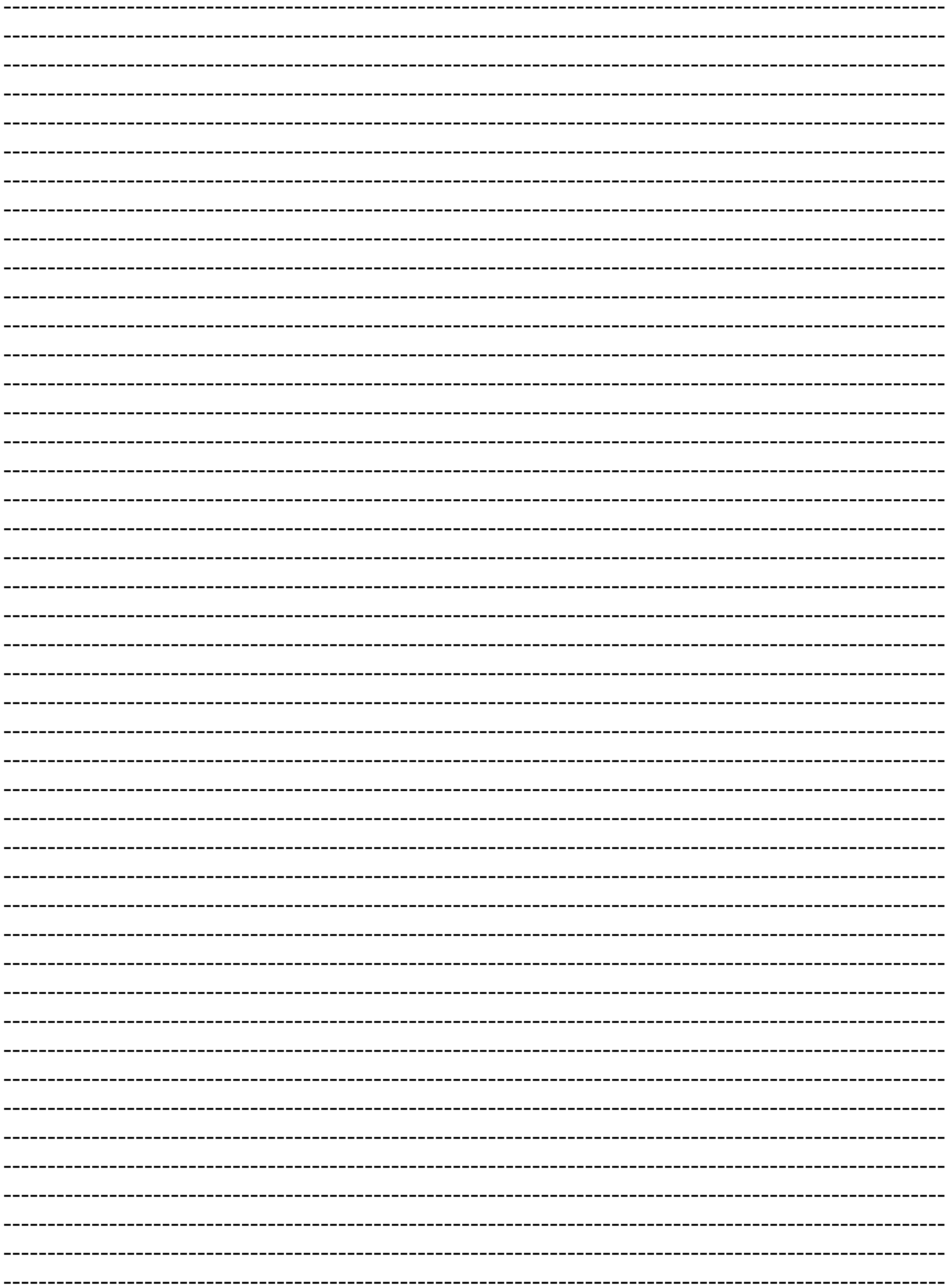
Chuck Carlson 11

Đặc biệt, nếu những mục tiêu và ước mơ ấy không chỉ có lợi cho bạn mà còn cho cả những người khác nữa thì khi ấy, sự rung động trong ý định của bạn sẽ cộng hưởng ở một tần số cao hơn. Hãy nghĩ mọi cách để đóng góp cho gia đình, bạn bè và xã hội. Hãy nộp thuế cho thời gian và các khoản tiền từ thiện. Vì tất cả chúng ta đều được kết nối với nhau nên cam kết của bạn với người khác cũng chính là cam kết của bạn với bản thân mình.

Khi bạn đạt được mục tiêu bất kì nào trong số 101 mục tiêu đã đề ra, bạn sẽ muốn ghi nhớ hoặc đánh dấu ngày bạn đạt được mục tiêu đó. Đây là một hành động mang tính trao quyền và đó cũng là một cách để bạn có thể khiến Luật Hấp dẫn hoạt động trong cuộc sống của bạn.

101 mục đích của tôi:





Người có tầm nhìn là người nắm được nghệ thuật nhìn thấy những thứ vô hình.

Jonathan Swift12

Giờ bạn đã có một danh sách ước mơ khá toàn diện. Bạn đã có những mục tiêu cụ thể trong từng lĩnh vực và những mục tiêu của cả cuộc đời mình. Bạn đã nhận ra những ước mơ và mục đích sống của mình, bạn có thể nói rõ về những gì bạn muốn tạo ra trong cuộc sống của bạn. Có thể một vài mục đích của bạn là những mục đích ngắn hạn, chẳng hạn như giảm được 10kg hay có một kì nghỉ tại Italia, cũng có thể là những mục đích dài hạn hơn như thay đổi hệ thống giáo dục, tăng cường ý thức cộng đồng về môi trường hay trở thành một nhà triệu phú.

Ưu tiên danh sách ước mơ của bạn

Giờ thì hãy dành vài phút để ưu tiên cho những ước mơ trong danh sách của bạn. Hãy nghĩ xem, những ước mơ và mục tiêu nào sẽ ủng hộ tốt nhất cho nhiệm vụ cá nhân của bạn và những ước mơ, mục tiêu nào là quan trọng nhất với bạn vào thời điểm này. Hãy đánh dấu hoặc gạch chân những ước mơ đó. Bây giờ, hãy tập trung toàn bộ sức lực của bạn vào chính những mục tiêu và mơ ước ấy - những mơ ước và mục tiêu bạn muốn thực hiện trước tiên. Những suy nghĩ và năng lượng được tập trung của bạn sẽ khiến cho quá trình biến những mục đích và ước mơ cụ thể ấy thành sự thật trở nên dễ dàng hơn.

Rồi bạn sẽ quay trở lại với phần còn lại trong danh sách ước mơ, việc lập nên danh sách này chắc chắn đã gửi một thông điệp đến vũ trụ nhưng hãy bắt đầu với những thứ quan trọng nhất với bạn lúc này. Hãy nhớ rằng những ước mơ và mục đích của bạn có thể sẽ thay đổi và phát triển theo thời gian, và khi bạn càng trưởng thành và đạt được nhiều thành tựu thì mục đích của bạn cũng có thể “trưởng thành” theo.

Nếu bạn chỉ giới hạn lựa chọn của mình trong những điều có thể và hợp lý, bạn đã tự tách mình ra khỏi những điều bạn thật sự muốn và tất cả những gì còn lại chỉ là sự thỏa hiệp.

Robert Fritz 13

Mơ ước lớn

Đừng bao giờ hạn chế tầm nhìn và ước mơ của bạn bằng thực tế hay “những khả năng”. Bạn không cần phải biết từng bước trên con đường đạt được mục đích của mình. Bạn chỉ cần quyết định xem bạn muốn gì. Bạn biết rằng bạn xứng đáng có được nó. Bạn tin rằng bạn có thể đạt được điều đó, bạn hãy thư giãn và để nó tự đến với bạn. Hãy để bản thân mình cởi mở trước vô vàn cơ hội. Và hãy xem những điều kì diệu sẽ được hé lộ như thế nào.

Nào, bây giờ, hãy cân nhắc khả năng này - nếu bạn nhận ra nó, có lẽ ước mơ của bạn vẫn chưa đủ lớn đâu!

Bạn đã có được danh sách ước mơ của mình.

Bạn đã “đặt” trước chỗ của mình với vũ trụ.

Đó là yêu cầu thành văn của bạn cho tương lai.

Tất cả ước mơ của chúng ta có thể trở thành sự thật nếu chúng ta có đủ can đảm để theo đuổi chúng.

Walt Disney 12

1. Tác giả, nhà diễn thuyết, nhà tư vấn người Mỹ

2. Triết gia và thi sĩ người Ý

3. Tên một hãng cà phê nổi tiếng của Mỹ có hệ thống cửa hàng khắp nước Mỹ và trên toàn thế giới.

4. Kiểu cà phê được pha chế bằng cách dùng nước nóng nén dưới áp suất

cao qua bột cà phê được xay rất nhuyễn. Cà phê được pha chế bằng phương pháp này sẽ rất đậm và trên mặt có một lớp bọt màu nâu (crema) đóng vai trò quan trọng trong việc tạo hương thơm cho cà phê.

5. Một cách pha chế cà phê của Ý. Một cà phê cappuccino bao gồm ba phần đều nhau: cà phê espresso pha với một lượng nước gấp đôi sữa nóng và sữa sủi bọt. Để hoàn thiện khẩu vị, người ta thường rải lên trên tách cà phê cappuccino một ít bột ca cao hay bột quế.

6. Loại cà phê có thành phần là hỗn hợp giữa cà phê espresso được pha bằng hơi nước và sôcôla nóng. Không như cappuccino chỉ với một lớp bọt sữa trên bề mặt, cà phê mocha còn hòa quyện cả vị thơm béo của kem tươi và sôcôla.

7. Diễn giả, tác giả, doanh nhân người Mỹ

8. Kiến trúc sư, nhà thiết kế, nhà sáng chế nổi tiếng người Mỹ

9. Tác giả người Mỹ

10. Đỉnh núi cao nhất châu Phi

11. Tác giả người Mỹ

12. Nhà sản xuất phim, đạo diễn, nhà viết kịch bản phim, diễn viên lồng tiếng và hoạ sĩ phim hoạt hoạ Mỹ, là người đồng sáng lập ra hãng The Walt Disney Company

9. SỐNG THEO LUẬT HẤP DẪN

Bước đầu tiên để sống theo Luật Hấp dẫn là chúng ta phải hiểu nó hoạt động như thế nào trong cuộc sống của chúng ta

Ở chương trước, chúng ta không chỉ bàn về Luật Hấp dẫn và phương thức hoạt động của nó trong cuộc sống của chúng ta, mà chúng ta còn có một cái nhìn tổng quát về việc chúng ta là ai, chúng ta là cái gì và mối liên kết giữa chúng ta với các nguồn lực vũ trụ cũng như vai trò của chúng ta trong việc tạo ra cuộc sống của mình cho tới thời điểm hiện nay. Chúng ta đã hiểu được phần nào về sức mạnh của những suy nghĩ và cảm xúc của Ở chúng ta. Chúng ta cũng đã thảo luận về tầm quan trọng của việc giải phóng những suy nghĩ tiêu cực và luôn giữ được trạng thái tinh thần tích cực để nó trở thành một rung cảm tương thích với những ước mơ và khát vọng của mình. Chúng ta thừa nhận sự nhanh nhạy đáng kinh ngạc của tiềm thức và tầm quan trọng của việc sử dụng tiềm năng vô hạn của tiềm thức, giúp chúng ta hấp dẫn và tạo ra cuộc sống tưởng như chỉ dám mơ ước. Chúng ta cũng đã dành thời gian để xác định xem mục đích, mơ ước, mục tiêu của chúng ta là gì và làm rõ những gì chúng ta muốn hấp dẫn vào trong cuộc sống của mình.

Giờ bạn đã hiểu thêm một chút về cách thức bạn tham gia vào tiến trình của Luật Hấp dẫn, bạn có thể bắt đầu nhận trách nhiệm về mọi thứ mà hiện bạn đang trong quá trình hấp dẫn chúng vào cuộc sống của mình. Bạn đã ý thức được vai trò của mình trong việc tạo ra cuộc sống của chính bạn, bạn sẽ không thể tạo ra tương lai của bạn một cách tình cờ hay để mặc cho số phận được nữa. Hãy ghi nhớ điều này bởi đây là thời điểm của bạn, thời điểm để bạn bắt đầu tham gia một cách có chủ đích và hết sức thận trọng vào việc tạo ra tương lai theo ý muốn của mình.

Bây giờ, bạn đã biết khá rõ rằng mình là ai, mình muốn trở thành người như thế nào và mình muốn ở đâu trong cuộc sống này. Bạn đã có một cái nhìn rõ ràng về việc bạn muốn làm gì, muốn trở thành ai và muốn có những gì. Bạn đã có một mục tiêu, một điểm đến rõ ràng và bạn phải tập trung vào mục tiêu đó. Nó cũng giống như việc bạn cài hệ thống định vị vào điểm đến đã lựa chọn của bạn. Giờ bạn đã biết bạn muốn đi đâu, vũ trụ sẽ hướng dẫn cho bạn thông qua Luật Hấp dẫn.

Tạo ra tương lai từ tương lai, chứ không phải từ quá khứ của bạn.

Werner Erhard 1

Công cụ để sống theo Luật Hấp dẫn

Trong các chương dưới đây, chúng ta sẽ xem xét rất nhiều phương pháp và công cụ giúp bạn tạo ra, duy trì một trạng thái vui vẻ bất biến và một nguồn năng lượng tích cực. Chúng tôi sẽ đưa ra một vài “mẹo” giúp bạn kích thích và củng cố mối liên kết tới tiềm thức, truyền cảm hứng cho những suy nghĩ và cảm xúc tích cực của bạn.

Trong phần này, chúng tôi cũng sẽ thảo luận về cầu nguyện và thiền định, những lời khẳng định, hình dung, thái độ, sự cảm kích, hành động và niềm tin. Chúng tôi cũng chỉ cho bạn cách làm sao để trở thành một rung cảm tương thích với những gì bạn muốn tạo ra trong cuộc sống của bạn một cách tích cực.

Những công cụ và mẹo này sẽ giúp bạn tạo nên bất cứ sự thay đổi cần thiết nào trong cuộc sống của mình, và chúng sẽ giúp bạn khai thác sức mạnh của tiềm thức cũng như của vũ trụ.

Để sống theo Luật Hấp dẫn một cách đầy đủ hoàn toàn và tạo ra cuộc sống như mình mong muốn:

Hãy sử dụng sự quyết đoán của bạn mỗi ngày.

Hãy nói lời cảm ơn mỗi ngày.

Sử dụng cuốn sách hình mỗi ngày.

Mỗi ngày đều dành thời gian cầu nguyện hoặc thiền định.
Luôn giữ được mục đích đúng đắn của mình.
Tin tưởng vào ước mơ của mình.
Tập trung vào những mặt tích cực.
Sống trong trạng thái luôn biết ơn.
Hình dung ra cuộc sống như bạn mong muốn.
Có niềm đam mê sống.
Sống hào phóng.
Sống hạnh phúc
Làm những việc khiến bạn cảm thấy thoải mái.
Luôn tìm thấy những điều tốt đẹp trong mọi hoàn cảnh.
Lắng nghe tiếng nói bên trong con người bạn.
Phản ứng lại với những lời nhận xét từ bên trong lẫn bên ngoài.
Làm theo những suy nghĩ được truyền cảm hứng của bạn.
Để ý đến những phép màu xung quanh bạn.
Sẵn sàng đối phó với hiểm nguy.
Tiến lên phía trước với lòng tự tin.
Thừa nhận những sự thay đổi bạn có thể nhìn thấy hay cảm thấy.
Hãy nhớ đến Luật Hấp dẫn.
Tin tưởng.
Hãy để lại nó cho Chúa, cho vũ trụ và các thế lực khác.
Đây là chiếc chìa khóa mở ra bí mật của Luật Hấp dẫn.
Đây là chiếc chìa khóa mở cánh cửa tương lai của bạn.

Đã đến lúc bạn phải tiếp thu những cảm xúc, suy nghĩ niềm tin mới và tích cực. Đã đến lúc bạn nên nhìn thẳng vào tương lai mà bạn khao khát, hãy cảm nhận những cảm xúc do nó gợi lên và tin rằng điều đó là có thể.

Đã đến lúc bắt đầu sống theo Luật Hấp dẫn.

Đã đến lúc bắt đầu sống cuộc sống như bạn vẫn mơ ước.

Để làm được những điều vĩ đại, chúng ta không chỉ phải hành động, mà còn phải biết ước mơ; không chỉ biết lên kế hoạch, mà còn phải tin tưởng.

Anatole France 2

1. Người sáng lập ra EST (Erhard Session Training) và Forum Workshop

2. Nhà văn người Pháp, ông từng đoạt giải Nobel Văn học năm 1921.

10. KHẲNG ĐỊNH

Khẳng định là một trong những cách hữu hiệu nhất để tạo ra rung cảm tương thích với những thứ bạn muốn hấp dẫn vào cuộc sống của bạn

Từng suy nghĩ trong đầu bạn, từng lời bạn nói ra đều là những lời khẳng định. Suy nghĩ và ngôn từ của bạn chính là những lời tuyên bố về việc bạn nghĩ mình là ai và bạn nhìn nhận thế giới này như thế nào. Khi bạn có một suy nghĩ tiêu cực hay có một lời bình luận tự coi thường mình có nghĩa bạn đang khẳng định mình là con người như thế. Thật may mắn, điều này cũng đúng với cả những phát biểu và suy nghĩ tích cực.

Những lời khẳng định tích cực và mạnh mẽ là phương tiện hữu hiệu trong quá trình tự chuyển hóa và chúng chính là yếu tố then chốt trong việc tạo lập cuộc sống như bạn mơ ước. Chúng hoạt động bằng cách thay thế có mục đích những ý tưởng bị giới hạn, những niềm tin tiêu cực và những cuộc độc thoại của bạn bằng những lời tuyên bố tích cực, khẳng định bạn muốn là ai và bạn muốn trải nghiệm cuộc sống này như thế nào.

Mục đích của chúng ta ở đây là tạo ra những tuyên bố tích cực, có tính chất tự khẳng định và tự trao quyền - những tuyên bố đó sẽ nâng cao tinh thần và truyền cảm hứng giúp chúng ta đạt được mục tiêu cuối cùng của mình. Chúng ta sẽ đề cập tới hai loại khẳng định: khẳng định tích cực và khẳng định có mục tiêu cụ thể.

Đầu tiên, hãy nói với chính mình bạn muốn làm gì và sau đó làm những gì bạn phải làm.

Epictetus1

Khẳng định tích cực

Khẳng định tích cực đơn giản là khẳng định những niềm tin tích cực của bạn về cuộc sống và về chính bạn.

Ví dụ về khẳng định tích cực:

Xét trên mọi khía cạnh, cuộc sống của tôi rất phong phú.

Tôi thành công trong mọi việc mình làm.

Cuộc sống của tôi tràn ngập tình yêu thương và những điều tốt đẹp.

Tôi được chỉ dẫn và bảo vệ tuyệt đối.

Tôi hấp dẫn niềm vui vào cuộc sống của mình.

Tôi hạnh phúc vì được sống!

Tôi tin mọi thứ đều có thể xảy ra.

Tôi được yêu thương.

Tôi có thể làm được mọi thứ.

Tôi tạo ra sự khác biệt trong thế giới này.

Những tuyên bố đơn giản về việc bạn muốn là ai và bạn muốn cảm thấy như thế nào thực sự rất hữu hiệu, chúng thay thế những niềm tin có giới hạn và tiêu cực bạn từng có trong quá khứ. Những ý nghĩ cũ kĩ và tiêu cực trong tiềm thức của bạn sẽ được “lập trình lại” thông qua việc sử dụng những lời khẳng định tích cực này và biến chúng thành những cảm giác và hình ảnh mạnh mẽ, tích cực hơn.

Bạn sẽ muốn tạo ra những lời khẳng định tích cực của riêng bạn và sử dụng chúng hàng ngày. Ở những trang sau, chúng tôi sẽ dành cho bạn một nơi để viết chúng ra.

Tất cả những lời khẳng định của bạn sẽ hoạt động tốt nhất nếu bạn đọc và nhắc lại chúng vài lần một ngày. Hãy kiên định! Bạn thường mất khoảng 30 ngày để “lập trình lại” những suy nghĩ của mình. Hãy đọc những lời khẳng định của bạn thành tiếng và cảm nhận xem chúng gợi lên điều gì trong bạn.

Việc kiên trì lặp đi lặp lại sẽ mang lại sự thuyết phục.

Robert Collier2

Thậm chí, nếu muốn có những kết quả "thần kì" hơn, bạn có thể nhắc đi nhắc lại chúng khi bạn nhìn thẳng vào đôi mắt mình trong gương. Hãy khẳng định bạn cảm thấy thật thoải mái, cuộc sống của bạn thật tuyệt vời. Hãy cảm nhận, tin tưởng và đón nhận nó bằng tất cả con người bạn. Bạn đang tái tạo lại hình ảnh của bản thân mình, xây dựng thái độ tích cực và tiếp thu một hệ thống niềm tin tích cực hơn.

Khẳng định có mục tiêu cụ thể

Khẳng định có mục tiêu cụ thể là khẳng định những giấc mơ, những khát vọng và mục tiêu cụ thể của bạn như thể bạn vừa mới hoàn thành chúng xong.

Những khẳng định này là những lời tuyên bố miêu tả một mục tiêu giả vờ như đã hoàn thành, chẳng hạn như:

"Tôi rất yêu quý cơ thể nhẹ nhàng và đầy sức sống với cân nặng 50kg của tôi." Những lời khẳng định như thế này sẽ giúp bạn có được trải nghiệm đầy cảm xúc khi vừa mới hấp dẫn được điều bạn muốn. Cảm giác vui vẻ, hạnh phúc, phấn khởi, tự tin, nhẹ nhõm, bình yên,v.v… chính là rung cảm tương thích với biểu hiện của cơ thể mà bạn muốn hấp dẫn.

Khi chúng ta nghĩ cũng là lúc chúng ta tự kiến tạo tương lai cho mình.

Loise L.Hay 3

Những lời khẳng định này tạo ra sự mong đợi tích cực rằng bạn sẽ đạt được những mục tiêu đó và chúng tạo ra trong bạn khát vọng và động lực để theo đuổi những mục tiêu và mơ ước của mình.

Thêm nữa, chúng thật sự có những tác dụng đáng kinh ngạc. Chúng bắt đầu dần lập trình lại hệ thống hoạt động phức tạp trong não bộ của bạn, và từ đó, bạn có thể bắt đầu chú ý hơn đến con người, tiền bạc, các nguồn lực và ý tưởng giúp bạn đạt được mục tiêu của mình. Thật ra, những nguồn lực ấy luôn hiện hữu nhưng não bộ của bạn lại "lọc" chúng ra ngoài. Bằng cách thường xuyên sử dụng những lời khẳng định, bạn sẽ lập trình lại "máy lọc" và mở rộng nhận thức của mình.

Dưới đây là một số hướng dẫn giúp bạn tạo ra những khẳng định có mục tiêu cụ thể của chính bạn:

Những lời khẳng định có ý nghĩa tích cực.

Tránh sử dụng từ "không" trong một lời khẳng định.

Khẳng định những điều mong muốn đó đang ở hiện tại. (Tin rằng nó đã như vậy rồi.)

Nên sử dụng lời khẳng định ngắn gọn.

Lời khẳng định phải thật cụ thể.

Bắt đầu lời khẳng định của bạn bằng: "Tôi…" hoặc "Chúng tôi…"

Sử dụng những từ hành động trong lời khẳng định. (Hãy cảm nhận cảm giác của bạn lúc nói lời khẳng định) Lời khẳng định nên mang tính chất cá nhân. (Đưa ra lời khẳng định cho hành vi của riêng bạn, chứ không phải của người khác)

Dưới đây là một số ví dụ về những khẳng định có mục đích cụ thể:

Tôi cảm thấy mình đầy sức sống và thật vui khi được trượt tuyết trên núi trong một ngày mùa đông tuyệt vời như thế này. Tôi cảm thấy thật tự hào khi nhìn những ngôi nhà tôi từng giúp xây dựng cho cộng đồng.

Tôi đang hào hứng nhìn đơn hàng đổ xô về từ trên mạng Internet để mua những sản phẩm mới của tôi.

Tôi vô cùng tự hào khi là một trong những sinh viên tốt nghiệp với điểm số cao nhất trong lớp.

Tôi nhìn gương mặt của những đứa trẻ xung quanh tôi - những đứa trẻ tôi đang giúp đỡ, và tôi rất xúc động khi biết mình có thể tạo ra sự khác biệt cho cuộc đời chúng.

Tôi vô cùng biết ơn khi nhận được kết quả khám sức khoẻ tuyệt vời từ bác sĩ của mình.

Tôi cảm thấy thật thư thái và lòng đầy biết ơn khi được ngồi đây, trên bãi biển Hawaii với những

ngón chân vùi trong lớp cát ấm và cảm nhận được ánh nắng mặt trời đang chiếu trên khuôn mặt tôi.

Tôi rất vui khi mở hòm thư và nhận được thêm một tờ séc nữa.

Tôi đang hạnh phúc ngắm gia đình mình cười và vui đùa trong tuyết.

Tôi đang vui vẻ lái chiếc Lexus LS430 mới của mình xuống đại lộ Pacific Coast.

Tôi có thể dễ dàng thể hiện nhu cầu và mơ ước của mình với gia đình tôi.

Tôi cảm thấy thật hạnh phúc và mãn nguyện khi nhìn say đắm vào đôi mắt người bạn đời của mình.

Tôi đang vui vẻ bước qua cánh cửa của ngôi nhà mới trong mơ của mình.

Vấn đề không phải là điều gì có sẵn hay không có sẵn quyết định mức độ thành công và hạnh phúc của bạn mà vấn đề quyết định chính là những gì bạn tự thuyết phục bản thân mình là đúng đắn.

Tiến sĩ Wayne Dyer 4

Còn bây giờ, bạn hãy tiếp tục và dành vài phút để phát triển những lời khẳng định có mục tiêu cụ thể và tích cực của riêng bạn. Hãy tạo ra những lời khẳng định thật mạnh mẽ của cá nhân bạn sao cho chúng có thể củng cố thêm những niềm tin tích cực trong bạn và nó sẽ thay thế bất cứ cuộc độc thoại tiêu cực nào bằng những phát biểu tích cực thật mạnh mẽ. Hãy sử dụng biểu đồ dưới đây và viết chúng ra. Bạn cũng có thể liên hệ với danh sách ước mơ của mình và hãy giữ những khát vọng và mục tiêu này trong tâm trí bạn như lúc bạn viết ra những lời khẳng định có mục tiêu cụ thể.

NHỮNG LỜI KHẲNG ĐỊNH TÍCH CỰC CỦA TÔI

NHỮNG LỜI KHẲNG ĐỊNH CÓ MỤC TIÊU CỤ THỂ CỦA TÔI

Cách sử dụng những lời khẳng định của bạn:

Hãy nhắc lại những lời khẳng định của bạn ít nhất ba lần một ngày. Những thời điểm tốt nhất là lần đầu vào buổi sáng, và tiếp sau đó là buổi trưa và lần cuối cùng là trước giờ đi ngủ.

Hãy tập trung sự chú ý của bạn vào một vài lời khẳng định.

Nếu có thể, hãy nói những lời khẳng định của bạn thật to và dõng dạc. Còn nếu không, hãy tự nói thật lặng lẽ với bản thân mình.

Hãy nhắm mắt lại và hình dung bản thân bạn đúng như lời khẳng định miêu tả. Hãy quan sát qua con mắt của chính bạn như thể nó đang xảy ra quanh bạn, đó chính là cách bạn nhìn nhận nó trong thực tế.

Lắng nghe những tiếng động, nhìn những hình ảnh đang hiện lên khi bạn đã đạt được những gì miêu tả trong lời khẳng định của bạn. Hãy tính đến cả những người có mặt ở đó nữa và hãy lắng nghe những lời động viên hay chúc mừng của họ.

Hãy thử cảm nhận cảm xúc của bạn khi bạn đạt được mục tiêu đó. Cảm xúc của bạn càng mạnh thì ảnh hưởng của nó càng lớn.

Hãy làm lại toàn bộ quá trình này với từng lời khẳng định một. Bạn cũng có thể sẽ muốn thử viết những lời

khẳng định của bạn trên một mảnh giấy từ 10 đến 20 lần mỗi ngày. Đó cũng là một cách hiệu quả để tiếp thu và in đậm chúng vào tiềm thức của bạn.

Chúng ta làm những thứ chúng ta làm đi làm lại. Sau đó, sự xuất sắc không phải

là một hành động nữa, mà là một thói quen.

Aristotle 5

Bằng cách lặp lại và hình dung những khẳng định của bạn theo cách này, bạn đang làm tăng tối đa hiệu quả của từng lời khẳng định và nó thật sự có ý nghĩa với bạn. Luật Hấp dẫn sẽ phản ứng với năng lượng của tư duy, hình ảnh và những cảm xúc tạo ra từ những lời khẳng định đó, còn tiềm thức của bạn sẽ phản ứng bằng cách lưu trữ những niềm tin mới này và đối xử với chúng như thể chúng thật sự tồn tại vậy. Hãy nhớ rằng, tiềm thức của bạn không thể phân biệt giữa điều gì có thật và điều gì là do trí tưởng tượng phong phú của con người tạo ra.

Nếu bạn nhận thấy trong tâm trí mình có những phản ứng tiêu cực hay có giới hạn như sự nghi ngờ chẳng hạn, bạn hãy suy nghĩ đến những lời khẳng định của mình, và sau đó, bạn có thể dùng một trong các mẹo mà chúng tôi giới thiệu trong Chương 3. Bạn cũng có thể tạo ra những lời khẳng định mới đối lập với những suy nghĩ tiêu cực và bổ sung chúng vào công việc hàng ngày của bạn.

Hãy cam kết với chính bản thân bạn rằng bạn sẽ sử dụng những lời khẳng định này mỗi ngày. Hãy để chúng trở thành một nghi thức, một thứ gì đó bạn trông đợi. Đó là cách chúng ta lập trình lại chính bản thân mình: qua việc nhắc lại, liên tưởng và cảm xúc. Mức độ mãnh liệt trong cảm xúc khi bạn sử dụng những lời khẳng định của mình sẽ quyết định mức độ mãnh liệt của sự hấp dẫn chúng tạo ra.

Bạn đang từng bước lập trình lại niềm tin của bạn vào chính bạn và thế giới mà bạn đang sống bằng mỗi lời khẳng định.

Những thứ hằn sâu trong tâm trí bạn cuối cùng cũng trở thành sự thật.

Nathaniel Hawthorne 6

1. Nhà triết học theo trường phái Stoic người Hy Lạp

2. Tác giả người Mỹ

3. Tác giả người Mỹ

4. Tác giả, diễn giả người Mỹ

5. Nhà triết học Hy Lạp cổ đại, ông được xem là người tạo ra môn luận lí học. Ông cũng thiết lập một phương cách tiếp cận với triết học bắt đầu bằng quan sát và trải nghiệm trước khi đi tới tư duy trừu tượng.

6. Nhà văn nổi tiếng người Mỹ, được mệnh danh là người mở đầu cho nền văn học “có bản sắc Mỹ”.

11. HÌNH DUNG

Khả năng hình dung những giấc mơ đóng vai trò như chất xúc tác trong sự sáng tạo của bạn

Những bài tập và kỹ xảo hình dung có tác dụng đặc biệt lớn lao. Hãy nhớ là tiềm thức của bạn không thể phân biệt đâu là một sự việc thật sự xảy ra và đâu là một sự việc do trí tưởng tượng phong phú của con người tưởng tượng ra. Nó không thể phân biệt được giữa việc nhớ lại, giả vờ hay thực sự trải nghiệm sự việc, mà tương tác với tất cả những điều đó như nhau. Thông qua những thủ thuật hình dung khác nhau, bạn có thể trải nghiệm đầy đủ bất cứ một tình huống nào như thể nó có thực. Bạn có thể tạo ra những phản ứng sinh lý và tình cảm với những tình huống mà bạn hình dung ra. Tiềm thức của bạn sẽ tiếp nhận và lưu trữ thông tin đó như một sự thật, và vũ trụ sẽ tương tác với năng lượng rung cảm này bằng những biểu hiện tương thích.

Hình dung là mơ ngủ giữa ban ngày nhưng có mục đích.

Bo Bennett 1

Dưới đây là ví dụ về bài tập hình dung gồm hai phần phác họa một bức tranh sống động trong tâm trí bạn và củng cố thêm sự thật rằng suy nghĩ và tình cảm của bạn có ảnh hưởng tới cơ thể bạn.

Khi đọc phần đầu tiên, hãy để ý xem bạn cảm thấy thế nào về mặt tình cảm và sinh lý, và hãy chú ý xem những cảm giác và cảm xúc này khác nhau như thế nào trong phần hai của ví dụ.

Hình dung tòa nhà chọc trời

Phần một

Hít một hơi thật sâu và hãy thư giãn… Hãy tưởng tượng bạn đang đứng ở giữa sân thượng của tòa nhà chọc trời cao nhất trên thế giới này. Bạn hãy tưởng tượng thêm là sân thượng không có rào chắn… Khi đứng đó, hãy nhìn xuống chân bạn và để ý xem sân thượng đó được làm bằng gì. Bạn đang đứng trên ngói, trên xi măng, nhựa đường, gỗ hay đá? Hãy tưởng tượng thời tiết đang rất đẹp: nắng vàng, gió nhẹ, và bạn có thể cảm nhận được những tia nắng ấm áp mơn man da mặt, cánh tay bạn… Bạn nghe thấy âm thanh gì? Có thể ở đó có những chú chim bồ câu, hay một loại chim nào đó.

Có thể bạn nghe thấy tiếng trực thăng bay qua, cũng có thể bạn sẽ nghe thấy tiếng phố phường bên dưới… Giờ hãy đi dọc theo các cạnh của sân thượng, đi thật sát vào để ngón chân bạn chạm vào mép sân. Hãy phóng tầm mắt của bạn xuống những con phố xa xa phía dưới… hãy nhìn xem nhìn từ trên cao, mọi vật trở nên nhỏ bé như thế nào. Khi làm như vậy, hãy để ý xem bạn cảm thấy như thế nào… Bây giờ, hãy chầm chậm quay trở lại giữa sân… và hãy ghi nhớ cảm giác của bạn khi đứng ở mép sân và nhìn xuống.

Hầu hết mọi người đều có cùng kiểu phản ứng về sinh lý và tình cảm khi làm như vậy. Có thể bạn thấy tim mình đập thình thịch, tay đổ mồ hôi, bạn thấy choáng váng, buồn nôn. Có thể bạn có cảm giác căng thẳng, sợ hãi.

Phần hai

Hãy hít một hơi thật sâu, và thư giãn… Một lần nữa, hãy tưởng tượng rằng bạn đang đứng trên sân thượng của tòa nhà cao chọc trời lúc trước, chỉ khác là lần này bạn có một đôi cánh trắng rất đẹp, và bạn hoàn toàn tin vào khả năng có thể bay của mình. Bạn nhận ra là bạn an toàn tuyệt đối… Hãy đi tới mép sân thượng, và khi bạn tới được mép, hãy nhẹ nhàng quỳ xuống, rướn mình, và hãy bay đi… Hãy để ý xem cảm giác bay là như thế nào - hãy cảm nhận tiếng gió rít dưới đôi cánh của bạn khi bạn không cần tốn sức mà có thể bay liệng trên bầu trời… hãy cảm nhận sự hồ hởi và sự tự do… Một lúc sau, hãy tự cho phép mình bay tới bất cứ nơi nào trên hành tinh này mà ngay lúc này bạn đang thực sự muốn tới… Đó có thể là một điểm nghỉ ngơi yêu thích của bạn, nơi mà mỗi khi muốn được ở một mình

bạn lại đến, hay một nơi đặc biệt nào đó mà bạn muốn đến với người bạn quan tâm… Khi tới nơi, hãy nhẹ nhàng đáp xuống, và dành một chút thời gian cho bản thân được thưởng thức và làm bất cứ điều gì bạn muốn làm ở nơi này… Hãy để ý xem lúc này bạn cảm thấy như thế nào, cả về mặt sinh lý và tình cảm.

Hãy so sánh những phản ứng sinh lý và tình cảm khác nhau bạn cảm nhận được trong phần một và hai của quá trình hình dung. Hãy để ý tới độ sáng, niềm vui và cảm giác rộng mở bạn cảm nhận được trong phần một và hai.

Còn bây giờ, hãy dành một chút thời gian để nghĩ tới điều này: bạn chẳng đi đâu cả, bạn thậm chí còn chưa ra khỏi phòng, bạn chỉ dành ra ít phút để hình dung ra hình ảnh về hai trải nghiệm đó mà thôi nhưng có lẽ bạn vẫn cảm nhận được những thay đổi rõ ràng và khác biệt về mặt sinh lý và tình cảm “đã diễn ra”. Những hình ảnh sống động mà bạn tạo ra trong tâm trí đối với tiềm thức bạn là điều hoàn toàn có thật, và nó tương tác với những trải nghiệm tưởng tượng của bạn ở cả cấp độ sinh lý và tình cảm như thể chúng thật đã sự xảy ra.

Chính bạn là người chịu trách nhiệm cho những hình ảnh bạn tạo ra trong tâm trí mình. Vì vậy, nếu bạn dành thời gian tưởng tượng ra những điều tệ hại nhất trong đời mình thì bạn sẽ tương tác với chính những hình ảnh đó cả về mặt sinh lý và tình cảm, đồng thời hấp dẫn những kiểu năng lượng và những tình huống tiêu cực tương tự vào cuộc sống của bạn. Bạn cần phải chọn hình dung những hình ảnh tích cực, có tính nâng đỡ và truyền cảm hứng để tạo ra rung cảm tương thích với điều bạn muốn tạo ra trong cuộc sống của mình.

Đây là sức mạnh của sự hình dung.

Hãy tạo ra và in sâu vào tâm trí bạn một bức tranh tinh thần về cái tôi thành công của bạn. Hãy giữ bức tranh đó thật chặt. Không bao giờ được để nó phai nhạt. Tâm trí bạn sẽ tìm kiếm và phát triển bức tranh đó.

Tiến sĩ Norman Vincent Peale

Tạo nên mỗi ngày của bạn bằng sự hình dung đơn giản sau:

Hãy ngồi thật thẳng, thật thoải mái, nhắm mắt lại, vắt chéo tay và để các ngón tay chạm vào lòng. Giờ hãy hít một vài hơi thật chậm, thật sâu, hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng. Hãy để ý sự căng lên, xẹp xuống của bụng và ngực bạn sau mỗi nhịp thở, và cùng với mỗi một lần thở ra hít vào đó, hãy tạo cho mình cảm giác càng ngày càng thư thái hơn. Giờ hãy để cho hơi thở của bạn tìm thấy giai điệu tự nhiên của nó - chậm, đều và thư thái. Hãy tưởng tượng có một tia bức xạ sáng trắng từ từ xuất hiện ở phía bên trái cơ thể bạn - bắt đầu từ bàn chân trái của bạn, chuyển dịch dần dần lên bắp chân trái, đùi chân trái, nửa thân mình bên trái, vai trái, mé cổ bên trái, nửa mặt bên trái của bạn rồi đi thẳng lên đỉnh đầu của bạn, và lại chầm chậm đi xuống nửa mặt bên phải, mé cổ bên phải, vai phải, nửa thân mình bên phải, hông phải và chân phải của bạn, tia bức xạ sáng trắng này xâm nhập tới mọi tế bào trong cơ thể bạn. Bây giờ, bạn hãy tiếp tục làm như vậy thêm hai lần nữa, tùy theo tốc độ của riêng bạn, vừa làm vừa hình dung và trải nghiệm việc tia bức xạ sáng trắng đi từ dưới lên hết trên mé bên trái cơ thể bạn và lại đi xuống theo chiều bên phải là như thế nào.

Trong tư thế những đầu ngón tay vẫn còn chạm vào lòng, bạn hãy bắt đầu giai đoạn tập trung hơn. Bạn có thể chọn tập trung vào một biểu tượng hoặc hình ảnh có thể nhìn thấy được như một bông hoa, một nguồn sáng trắng hay một mặt hồ phẳng lặng - hoặc có thể thầm nhắc đi nhắc lại một từ, một hạt giống suy nghĩ hay một câu thần chú như “thái bình”, “hân hoan” hoặc “tôi là người đáng yêu”. Hãy lặp đi lặp lại hình ảnh hoặc suy nghĩ đó để không suy nghĩ nào có thể xuất hiện trong tâm trí bạn.

Nếu tâm trí bạn bắt đầu đi lang thang, hãy nhẹ nhàng kéo nó trở lại điểm tập trung và hãy nhớ rằng, khả năng tập trung của bạn sẽ được nâng cao hơn nhờ luyện tập.

Bước tiếp theo là cảm nhận và quan sát. Tách hai tay lúc trước vắt chéo của bạn ra, đặt bàn tay

vào lòng, chiều bàn tay hướng lên, hãy để cho tâm trí bạn thật thoải mái, chỉ để ý và quan sát bất cứ nơi nào sự căng thẳng của bạn hướng tới - có thể là suy nghĩ, kí ức, kế hoạch, hình ảnh, lo lắng, cảm nhận hoặc sự thấu hiểu. Hãy chỉ để ý và quan sát từ vị trí của một người trung lập mà thôi.

Và giờ là lúc hoàn thành. Hãy nắm nhẹ cả hai tay, và một lần nữa, hãy tưởng tượng có một tia sáng trắng lóa đang bao quanh bạn, xâm chiếm cơ thể bạn và bảo vệ bạn.

Khi vẫn đang được bao bọc bởi tia sáng trắng này, hãy tưởng tượng mọi việc diễn ra trong ngày theo cách bạn thích. Có lẽ, bạn sẽ phải điều chỉnh những tình huống và những sự kiện không lường trước được tự nhiên xuất hiện, nhưng hãy cứ tiếp tục và tạo ra ngày hôm nay theo cách bạn muốn nó như thế, đặc biệt chú ý tới cách bạn muốn hành động và cảm nhận trong ngày hôm nay. Hãy hình dung sự biểu thị chất lượng mà bạn chọn cho bản thân, chẳng hạn như tình yêu, sự vui thích, sự dũng cảm, sức mạnh, sự kiên nhẫn và bền bỉ. Hãy thấy mình tương tác với người khác một cách bình tĩnh, tự tin, nhiệt tình và rõ ràng. Hãy thấy mình nói chuyện, giao tiếp một cách mạch lạc, khẳng định rõ mong muốn và ý định của mình, đòi hỏi và nhận được sự nuôi dưỡng mà bạn muốn.

Giờ hãy xem những bước cụ thể mà bạn cần áp dụng để đạt được những mục tiêu quan trọng của mình và tạo những ngày như bạn muốn. Hãy nhìn mặt và lắng nghe tiếng nói của những người quan trọng trong đời bạn khi họ chúc mừng bạn vì thành quả của những mục tiêu bạn đã đạt được, hay vì những đặc trưng con người bạn. Và giờ, hãy tưởng tượng bạn sẽ cảm thấy như thế nào khi sống một ngày như bạn mong muốn, hãy tạo ra những cảm giác đó ngay lúc này.

Hãy hít vài hơi thật sâu, và một lần nữa, hãy để ý thức của bạn hòa nhịp cùng sự căng lên, xẹp xuống của bụng và ngực khi bạn hít vào và thở ra như vậy. Sau đó, khi bạn đã sẵn sàng, hãy từ từ mở mắt ra, bạn sẽ thấy hôm nay quả là một ngày tuyệt vời.

Cuốn sách hình của bạn

Cuốn sách hình có lẽ là công cụ có giá trị nhất của bạn. Nó chính là tấm bản đồ về tương lai của bạn, là hình ảnh rõ ràng, xác thực về nơi bạn sẽ đến. Nó chính là giấc mơ, mục tiêu và cuộc sống lý tưởng của bạn. Vì tâm trí bạn tương tác mạnh tới những kích thích có thể nhìn thấy được nên việc thể hiện những khao khát của bạn bằng hình vẽ, tranh ảnh sẽ giúp bạn thực sự củng cố và tăng cường được mức độ rung cảm của chúng. Câu “Trăm nghe không bằng một thấy” quả thật rất đúng đắn. Hình vẽ, tranh ảnh có thể nhìn thấy được sẽ kích thích cảm xúc của bạn, và cảm xúc của bạn chính là năng lượng rung cảm kích hoạt Luật Hấp dẫn.

Bạn đã xác định được những giấc mơ của mình.

Giờ là lúc phải minh họa chúng bằng những hình ảnh cụ thể.

Thế giới trong sự tưởng tượng của chúng ta chỉ là một bức tranh sơn dầu.

Henry David Thoreau 2

Hãy tạo ra một cuốn sách hình ảnh có thể miêu tả rõ ràng tương lai bạn muốn tạo nên. Hãy tìm những bức tranh có thể thể hiện, hoặc làm biểu tượng cho những trải nghiệm, những xúc cảm và những điều bạn muốn hấp dẫn vào cuộc sống của mình và đặt chúng vào cuốn sách của bạn. Chúc bạn tìm được niềm vui trong quá trình thực hiện điều đó! Hãy sử dụng những bức ảnh chụp, những tranh ảnh cắt ra từ tạp chí, những bức tranh trên mạng internet - bất cứ thứ gì có thể truyền cảm hứng cho bạn. Hãy sáng tạo. Bạn có thể sử dụng bất cứ thứ gì có thể có ý nghĩa với bạn. Hãy thử nghĩ tới phương án cho thêm những bức hình của chính bạn vào cuốn sách đó xem sao. Nếu muốn như vậy, hãy chọn bức hình chụp lúc bạn vui vẻ. Có thể bạn cũng sẽ muốn dán những lời khẳng định, những lời trích dẫn hay những suy nghĩ có tác dụng truyền cảm hứng vào cuốn sách này. Hãy nhớ chọn những từ và những hình ảnh có thể truyền cảm hứng cho bạn và khiến bạn có cảm giác thoải mái.

Cuốn sách này không giống bất cứ cuốn sách nào.

Bạn là tác giả, là họa sĩ.

Đây là tấm bản đồ của bạn.

Bạn có thể sử dụng cuốn sách hình của mình để miêu tả những mục tiêu và giấc mơ của bạn trong mọi lĩnh vực cuộc sống của mình, hoặc chỉ trong một lĩnh vực đặc biệt nào đó mà bạn tập trung vào. Hãy luôn giữ mục đích sống trong tâm trí của bạn, và hãy để ý tới danh sách bạn đã tạo ra khi xác định những giấc mơ của mình. Hãy giữ chúng trong một trật tự nào đó, và hãy chọn xem bạn sẽ đặt điều gì vào cuốn sách hình của mình. Tránh tạo ra một cuốn sách hỗn độn, lung tung, vì điều đó chứng tỏ bạn không muốn hấp dẫn những điều lộn xộn vào cuộc sống của mình. Hãy nhớ, đó đều là những giấc mơ của bạn, vì thế, hãy lựa chọn chúng thật cẩn thận. Chỉ dùng những từ ngữ và hình ảnh có thể miêu tả tốt nhất mục tiêu, tương lai lý tưởng của bạn và truyền cảm hứng cho những xúc cảm tích cực trong bạn. Trong sự đơn giản và rõ ràng luôn tiềm ẩn một vẻ đẹp. Quá nhiều hình ảnh và thông tin có thể làm bạn rối tung lên và khó có thể tập trung được.

Nếu bạn đang hình dung và tạo ra những thay đổi trong nhiều lĩnh vực cuộc sống của mình, có thể bạn sẽ muốn dùng nhiều hơn một cuốn sách hình. Chẳng hạn, bạn có thể muốn dùng một cuốn sách hình cho những mục tiêu và giấc mơ cá nhân, một cuốn cho mục tiêu tài chính và sự nghiệp. Thậm chí, bạn còn có thể muốn để cuốn sách hình về sự nghiệp của mình ở bàn làm việc trong văn phòng, xem đó như một phương tiện truyền cảm hứng và khẳng định.

Sử dụng cuốn sách hình như thế nào?

Hãy để cuốn sách hình ở trên bàn, cạnh đầu giường của bạn. Hãy dựng đứng nó, để mở (nếu bạn thấy thoải mái), mỗi sáng và mỗi tối, hãy dành thời gian để hình dung, khẳng định, tin tưởng và tiếp nhận những mục tiêu của bạn. Buổi tối, hình dung vào khoảng thời gian trước khi đi ngủ là tốt nhất. Những suy nghĩ và hình ảnh xuất hiện trong tâm trí bạn 45 phút trước khi bạn chìm vào giấc ngủ sẽ được lặp đi lặp lại trong tiềm thức của bạn suốt đêm, và những suy nghĩ cũng như hình ảnh bạn nghĩ tới lúc bắt đầu một ngày mới sẽ giúp bạn tạo ra những rung cảm tương thích với tương lai mà bạn mong muốn.

Một thời gian sau, những giấc mơ của bạn sẽ bắt đầu xuất hiện, hãy nhìn vào những hình ảnh thể hiện những thành tích của bạn, và hãy biết ơn Luật Hấp dẫn đã có tác dụng tốt như thế nào với cuộc sống của bạn. Bạn phải ý thức được là Luật Hấp dẫn đang hoạt động. Đừng bỏ những bức tranh, hình ảnh thể hiện những mục tiêu mà bạn vừa đạt được đi. Đây chính là những thứ có ảnh hưởng, có thể nhìn thấy được, chúng nhắc cho bạn biết điều bạn chủ tâm hấp dẫn và hấp dẫn một cách có trí tuệ vào cuộc sống của mình.

Hãy nhớ viết lại ngày bạn đã tạo ra cuốn sách hình của mình. Vũ trụ thích sự nhanh nhạy, và bạn sẽ phải ngạc nhiên với sự nhanh nhạy mà Luật Hấp dẫn tương tác với những năng lượng, cam kết và khao khát của bạn. Giống như sự ngưng đọng thời gian, cuốn sách này sẽ chứng minh cho cuộc hành trình cá nhân, cho những giấc mơ và những thành tích bạn đã đạt được trong một năm cụ thể nào đó bằng hình ảnh. Nó sẽ trở thành hồ sơ ghi chép sự trưởng thành, ý thức và trải nghiệm mà bạn muốn lưu giữ và gợi nhớ lại trong những năm sắp tới.

Cuộc phiêu lưu lớn nhất mà bạn từng tham gia là sống cuộc sống như ước mơ của bạn.

Oprah Winfrey

Mỗi năm tạo ra một cuốn sách hình mới là một ý tưởng tuyệt vời. Khi bạn tiếp tục phát triển, tăng trưởng và mở rộng, những giấc mơ và những khát vọng của bạn cũng sẽ tiếp tục tăng trưởng, phát triển và mở rộng. Điều này sẽ giúp bạn tiếp tục tập trung, được kích thích và truyền cảm hứng. Có thể bạn muốn biến điều này thành một truyền thống mới của gia đình. Nếu bạn có con, hoặc có những người em, hãy giúp chúng tạo ra những cuốn sách hình của riêng chúng, và hãy khuyến khích cả những giấc mơ của chúng. Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận thấy quá trình này có thể thực sự hứng thú, có tác dụng lớn lao và có thể truyền cảm hứng tới mức nào.

Những cuốn sách hình này cần phải được lưu giữ và nâng niu. Chúng không chỉ ghi chép những giấc mơ của bạn mà còn ghi lại sự lớn lên và những thành tích của bạn. Không gì có thể quý giá hơn những giấc mơ của bạn, đó. Những từ ngữ và hình ảnh tuyệt vời này tượng trưng cho tương lai của bạn. Chúng tạo ra những rung cảm tương thích với điều bạn muốn hấp dẫn và muốn tạo ra trong cuộc sống của mình.

Sử dụng cuốn sách hình của bạn:

Hãy thường xuyên nhìn cuốn sách hình của bạn, và cảm nhận những cảm hứng mà nó mang lại.

Hãy cầm nó trong tay và thực sự tiếp nhận tương lai mà nó vẽ ra.

Hãy đọc to những lời khẳng định hay những câu truyền cảm hứng trong cuốn sách lên.

Hãy sống theo cách đó.

Hãy cảm nhận bạn sẽ như thế nào trong tương lai mà bạn đã tạo ra.

Hãy tin tưởng nó đã là của bạn.

Hãy biết ơn những điều tốt đẹp đã có trong cuộc đời bạn.

Phải nhận biết được bất cứ mục tiêu nào mà bạn đã đạt được.

Phải nhận biết được những thay đổi mà bạn đã nhìn thấy và cảm nhận được.

Phải nhận biết sự hiện diện của Chúa trong cuộc sống của bạn.

Phải nhận biết được Luật Hấp dẫn đang vận hành trong cuộc sống của bạn.

Hãy xem sách trước khi đi ngủ và ngay khi thức dậy.

Hãy hình dung tương lai của bạn.

Hãy tưởng tượng đến những khả năng có thể xảy ra.

Hãy nghĩ rằng chúng là có thật.

Giấc mơ là hình ảnh sáng tạo về cuộc sống của bạn trong tương lai. Bạn cần phải bước ra khỏi “vùng trời bình yên” hiện tại của mình, và phải quen dần với những điều lạ lẫm hay những điều không biết.

Denis Waitley 3

1. Bo Bennett: sinh năm 1972, là tác giả cuốn Year to succeed, là người sáng lập, phát triển và là CEO của iGroup, LLC.

2. Henry David Thoreau: (1817 — 1862) là một nhà thơ, nhà văn, nhà nghiên cứu lịch sử tự nhiên người Mỹ, ông nổi tiếng với tác phẩm Walden.

3. Denis Waitley: sinh năm 1933, là diễn giả, nhà tư vấn và nhà văn nổi tiếng của Mỹ. Ông là cố vấn cho rất nhiều nhà lãnh đạo của các doanh nghiệp trong top 500, và là tác giả của 15 cuốn sách bán chạy như Being the Best, The Joy of Working…

12. THÁI ĐỘ

Thái độ của bạn có thể tạo ra, hoặc phá bỏ bất kì thuận lợi nào

Thái độ chính là nguồn năng lượng bạn mang trong mình. Bạn có thể có thái độ tích cực về những sự kiện diễn ra trong đời bạn, mà cũng có thể bạn chỉ có than phiền và đau khổ. Điều đó do bạn quyết định. Bạn có thể chủ tâm chọn tương tác một cách tích cực với hầu hết những sự kiện, tình huống - thái độ tích cực đơn giản chỉ là một lựa chọn của bạn. Bạn có thể thay đổi thái độ cũng như cuộc đời của mình.

Bất cứ sự việc nào mà chúng ta phải đương đầu cũng không quan trọng bằng thái độ của chúng ta với sự việc đó, vì chính thái độ mới là điều quyết định sự thành bại của chúng ta.

Tiến sĩ Norman Vincent Peale

Chúng ta ai cũng biết những người có thái độ tiêu cực. Họ thường xuyên than phiền, cằn nhằn và rên rỉ. Dường như chẳng có gì là tốt đẹp đối với họ. Họ là nạn nhân thường xuyên của cuộc sống. Họ không thoải mái, và dường như chỉ “kéo tụt chúng ta xuống” (theo đúng nghĩa đen của từ này). Đó là vì họ đang hoạt động ở một tần số thấp hơn, và thông qua Luật Hấp dẫn, họ thậm chí còn hấp dẫn thêm nhiều điều để than phiền. Lý do khiến họ “mắc kẹt” vào lối sống tiêu cực đó vì họ thường xuyên tập trung những suy nghĩ và năng lượng của mình vào quá khứ và hiện tại tiêu cực. Làm như vậy là họ đang tạo nên một tương lai chẳng khác gì quá khứ và hiện tại. Hãy nhớ rằng điều mà bạn (liên tục) nghĩ tới như thế nào sẽ xuất hiện đúng như thế ấy.

Mặt khác, chúng ta cũng biết những người có thái độ tích cực - những người dường như lúc nào cũng vui vẻ, những người có vẻ như đã thực sự kiểm soát được mọi việc trong cuộc sống của họ. Họ vui vẻ hơn, thật tuyệt khi được ở quanh nguồn năng lượng của họ, và họ đang hoạt động ở một tần số cao hơn. Hình như lúc nào những việc tốt đẹp cũng “tự tìm đến họ”. Không nghi ngờ gì nữa, họ là những người hạnh phúc! Thông qua Luật Hấp dẫn, họ đã chủ động tham gia vào quá trình tạo nên cuộc sống hạnh phúc bằng cách tập trung và đánh giá cao những mặt tích cực trong cuộc sống hiện tại, và họ biết trông chờ những điều tích cực trong tương lai của mình.

Con người chỉ vui khi chính họ quyết định để tâm trí mình vui vẻ.

Abraham Lincoln

Bất cứ khi nào có thể, hãy cho phép mình được ở bên những người tích cực, có thể nâng đỡ tinh thần của người khác. Hãy dành thời gian để ở bên những người phát triển về mặt tinh thần, những người bạn yêu quý, những người sẽ hỗ trợ bạn theo những cách lành mạnh - những người sẽ khuyến khích bạn phát triển, sẽ vui mừng vỗ tay khi bạn thành công. Hãy cho phép mình đứng trong hàng ngũ những người có khả năng truyền cảm hứng bằng năng lượng và thái độ tích cực.

Có thể bạn cũng muốn tìm một nơi tâm linh, một tổ chức từ thiện hay một nhóm người có khao khát phát triển cá nhân giống như bạn. Bạn cũng có thể lập nên một nhóm nhỏ những người có cùng mục tiêu và sở thích. Sức mạnh nằm ở những con số, và với một nhóm như thế này, thái độ tinh thần cao hơn là điều có thể trở thành hiện thực. Bằng cách tập hợp nhau lại dựa trên một nền tảng của mục tiêu và ý định, tất cả các bạn có thể trải nghiệm sự phát triển mạnh mẽ hơn, nhận được nhiều kết quả hơn trong một khoảng thời gian ngắn hơn. Việc tập hợp một nhóm quân sư như thế này sẽ tạo ra một diễn đàn độc đáo để chia sẻ những ý tưởng, lắng nghe những phản hồi, kích thích trí não, khơi dậy sự thành thật, lòng tin và khả năng truyền cảm hứng. Nó đã được chứng minh là một công cụ hữu ích đối với sự phát triển và thành công của công việc kinh doanh trong nhiều năm qua. Henry Ford, Thomas Edison, Napoleon Hill, Harvey Firestone và Andrew Carnegie đều là những thành viên của nhóm quân sư

tương tự.

Trong đời mình, tôi chưa bao giờ phải làm việc một ngày nào. Vì ngày nào cũng đầy niềm vui.

Thomas Edison

Vậy chúng ta đối phó với những người tiêu cực trong cuộc sống mình như thế nào? Trước tiên, hãy nhớ rằng bạn không phải chịu trách nhiệm cho mức độ phát triển hay nhận thức của họ. Bạn chỉ có thể là tấm gương cho họ và hãy giữ cho năng lượng rung cảm của bạn ở mức cao nhất có thể. Bạn không thể dạy họ bất cứ điều gì khi họ chưa sẵn sàng hoặc không hề muốn học. Tuy nhiên, hãy ghi nhớ điều này, không ai hoàn toàn tiêu cực cả. Bạn có thể tập trung vào những đặc điểm tích cực trong con người họ và đánh giá cao những phẩm chất tốt đẹp có tác dụng trong mối quan hệ giữa bạn và họ. Bạn cũng có thể ghi nhận những điều về họ mà bạn thấy thích và ngưỡng mộ, điều này có thể sẽ khuyến khích họ thể hiện nhiều hơn nữa những đặc điểm tích cực này.

Đừng chỉ trích những người tiêu cực - hãy hạn chế tối đa thời gian tương tác với họ (tránh hẳn họ nếu bạn có thể) và hãy trở thành một tấm gương về thái độ tích cực. Hiển nhiên, nếu những người này là thành viên trong gia đình hay đồng nghiệp của bạn thì sẽ thật khó để có thể tránh được họ, nhưng hãy gắng hết sức để tránh những vấn đề mâu thuẫn, giữ cho thái độ của bạn vẫn tích cực và không để mình vướng vào những mâu thuẫn khi nó xảy đến. Cuối cùng, bạn cần phải đưa ra quyết định có tiếp tục những mối quan hệ này nữa hay không.

Thái độ của bạn rất quan trọng - nó ảnh hưởng tới cảm xúc của bạn, và ngược lại, cảm xúc của bạn lại ảnh hưởng tới trường năng lực quanh bạn đồng thời chuyển yêu cầu có thêm nhiều hơn những điều tương tự của bạn tới vũ trụ. Hãy xem xét kĩ lưỡng thái độ của bạn trong nhiều lĩnh vực khác nhau của cuộc sống, liệu có thể cải thiện nữa không?

Nghệ thuật hạnh phúc nằm trong khả năng cảm nhận niềm vui hạnh phúc từ những điều bình dị của cuộc sống.

Henry Ward Beecher 1

Hãy thử thay đổi thái độ và tìm niềm vui từ những điều bình dị trong cuộc sống. Ai cũng có những nhiệm vụ và những công việc thường ngày từng khiến mình thấy sợ hãi trong quá khứ. Tại sao không tạo ra thách thức cho mình bằng cách biến những điều đó thành cơ hội để phát triển? Hãy thay đổi cách tiếp cận của bạn với việc đi đổ rác và thanh toán hóa đơn. Đây đều là những việc cần thiết và chúng sẽ không thể biến mất được, vậy tại sao bạn không thử thích chúng một lần! Hãy bật nhạc lên khi bạn dọn dẹp bếp và đổ rác. Hãy học cách cảm ơn mỗi tờ hóa đơn bạn phải trả và thanh toán chúng với niềm vui hay sự thích thú. Hãy biết ơn vì bạn đã thực sự may mắn như thế nào vì những điều bạn đã có trong cuộc sống. Bạn hoàn toàn có thể thay đổi năng lượng của mình, tạo ra một chút vui vẻ và nhìn nhận những việc đó như những cơ hội để bạn chăm sóc bản thân và đóng góp cho những người bạn yêu thương. Đừng coi đó là những gánh nặng. Khi bạn có thể học cách nhìn nhận mọi nhiệm vụ và tình huống bằng thái độ lạc quan, thích thú và đồng cảm, bạn có thể cảm nhận được sự khác biệt gần như ngay lập tức trong cuộc sống của mình. Cuộc sống là do chính bạn tạo nên.

Hãy nhớ rằng cuộc sống này là một cuộc hành trình, và cuộc sống là để tận hưởng. Duy trì thái độ tích cực, vui vẻ, biết ơn, thân thiện và hào phóng. Cho phép mình được ở bên những người và những năng lượng tích cực.

Chờ mong mỗi ngày mới với sự háo hức và thích thú của một đứa trẻ. Ai biết điều kì diệu gì sẽ xảy ra tiếp theo chứ! Luôn tin tưởng, và hãy tận hưởng niềm vui. Tương lai của bạn sẽ hé mở theo những cách kỳ lạ.

Hầu hết mọi người đều đang kiếm tìm hạnh phúc.

Họ đang chờ mong nó. Họ đang cố tìm nó ở một ai đó hoặc một nơi nào đó bên ngoài họ. Đó chính là một sai lầm cơ bản. Hạnh phúc ở trong bạn, nó phải xuất từ cách bạn tư duy.

Wayne Dyer

Lòng biết ơn và sự cảm kích

Thái độ tốt nhất mà bạn có thể truyền cảm hứng cho người khác là lòng biết ơn và sự cảm kích. Việc thật sự biết ơn những gì bạn đang có trong cuộc sống sẽ tự động hấp dẫn thêm nhiều điều tốt đẹp vào cuộc sống của bạn. Hãy đưa ra quyết định sáng suốt thừa nhận và đánh giá cao tất cả những gì bạn đã được ban cho. Những cảm xúc này chính là tần số rung cảm cao nhất, và thông qua Luật Hấp dẫn, chúng sẽ hấp dẫn thêm nhiều những việc thậm chí còn đáng biết ơn hơn nữa.

Hãy tỏ ra biết ơn với cả những tình huống khó khăn, thách thức trong cuộc sống. Thường thì qua những tình huống này, chúng ta sẽ trưởng thành hơn, cả về tinh thần và tình cảm. Bạn có thể học được cách nhìn nhận mỗi trở ngại như một cơ hội để phát triển một phẩm chất, kỹ năng, hiểu biết hay sự thông thái mới nào đó, và hãy biết ơn những bài học đó. Mỗi thách thức và mọi thách thức đều là cơ hội để chúng ta phát triển và mở rộng.

Nắm bắt những dịp may này, và biết ơn tất cả những gì bạn học được trong quá trình đó. Việc giữ thái độ tích cực và đánh giá cao những cơ hội không những giúp bạn tránh được việc hấp dẫn thêm những tình huống khó khăn vào cuộc sống của mình, mà còn tạo ra một trường năng lượng tích cực hút thêm nhiều điều bạn thực sự mong muốn.

Hạnh phúc tự bản thân nó đã là một dạng thức của lòng biết ơn.

Joseph Wood Krutch

Lòng biết ơn là quan trọng nhất, và có thể thay đổi cuộc sống nhiều nhất trong tất cả những thái độ mà chúng ta có thể đạt được,

Zig Ziglar2

Biểu hiện của lòng biết ơn

Mỗi ngày, hãy cố gắng mang theo một viên đá, một viên kim cương, một vật kỉ niệm hoặc một món đồ có ý nghĩa nào đó bên bạn. Trong suốt cả ngày, mỗi lần bạn cho tay vào túi lấy tiền hay chìa khoá, nó sẽ là một vật hiện hữu nhắc bạn dừng lại và nghĩ về điều gì đó mà bạn cần biết ơn. Đây là một cách rất tốt để tăng cường nhận thức của bạn về tất cả những gì bạn cần biết ơn. Hãy dành ra một lúc để thở, và cảm nhận cảm xúc thật sự của lòng biết ơn. Thủ thuật lưu tâm đơn giản này sẽ giúp bạn nâng cao được tần số rung cảm của mình và giữ bạn ở trạng thái cân bằng của lòng biết ơn.

Niềm vui là một thái độ, nó là hiện thân của tình yêu - đối với bản thân và đối với người khác. Nó xuất phát từ cảm giác thanh bình bên trong, từ khả năng cho và nhận, từ sự đánh giá cao cái tôi và người khác. Nó là trạng thái của lòng biết ơn và sự trắc ẩn, là cảm giác được kết nối với con người siêu phàm của bạn.

Tác giả khuyết danh

Nhật ký lòng biết ơn của bạn

Hãy bắt đầu một cuốn nhật ký ghi lại lòng biết ơn và sự cảm kích của bạn mỗi ngày. Đây là một công cụ quan trọng trong tiến trình của sự phát triển và nhận thức của bạn. Mỗi ghi chép về một ngày trong nhật ký không cần phải dài lê thê, chỉ cần liệt kê đơn giản, ngắn gọn năm việc bạn thấy cần phải cảm ơn trong ngày hôm đó là đủ. Cuốn nhật ký này chính là nơi để bạn tôn vinh và đánh giá cao những điều tốt đẹp trong cuộc sống thường nhật của mình.

Lòng biết ơn. Mỗi tối, trước khi đi ngủ, hãy dành ra vài phút để tổng kết lại ngày hôm đó của bạn. Hãy nghĩ về những sự kiện xảy ra trong ngày. Hãy nhớ lại xem có bao nhiêu chuyện tốt đẹp đã xảy ra ngày hôm đó và hãy nhớ đánh giá cao cả những thách thức mà bạn phải đối mặt.

Hãy chọn ra năm việc, người hoặc sự kiện nào đó mà bạn thấy biết ơn nhất. Ở đây không có cái gọi là “đúng” hay “sai”, chỉ có bất cứ thứ gì, hoặc bất cứ ai mà bạn thấy cần phải thành thật cảm ơn vì ngày đặc biệt hôm đó. Đó có thể là ánh nắng mặt trời ấm áp trên gương mặt bạn, có thể là một làn gió

nhẹ, một lời nói tốt đẹp, một người bạn, hay chỉ đơn giản là một cảm giác mãn nguyện với điều gì đó bạn đã hoàn thành trong ngày. Đó có thể là cách bạn đối phó với một tình huống đặc biệt nào đó (tình huống mà trong quá khứ bạn đã không thể kiềm chế nổi cảm xúc của mình). Bất cứ điều gì bạn thấy cần phải biết ơn. Khi bạn viết những điều đó vào nhật ký của mình, hãy thấy biết ơn và cảm kích. Hãy nói lời cảm ơn.

Sự thừa nhận. Dành ra một chút thời gian để đích thân thừa nhận những thay đổi đang diễn ra trong bạn. Hãy thừa nhận Luật Hấp dẫn đã hoạt động tốt như thế nào trong cuộc sống của bạn. Hãy viết ra bất cứ sự kiện đặc biệt nào nơi có sự hiện diện của Luật Hấp dẫn - bãi đỗ xe mà bạn đã hình dung, cuộc gặp mặt mà bạn muốn lên lịch, khoản tiền thưởng mà bạn được nhận, thứ hạng mà bạn mong muốn, người đồng ý giúp đỡ bạn khi bạn hỏi.

Những điều kì diệu có thể, và thực tế là vẫn diễn ra hàng ngày. Chúng vẫn thường xảy ra xung quanh bạn. Hãy vinh danh chúng. Hãy để ý đến chúng. Thông qua việc thừa nhận, bạn sẽ càng ngày càng ý thức tốt hơn về những điều kì diệu vẫn đang diễn ra trong cuộc sống của mình.

Hãy dành ra một chút thời gian để suy ngẫm, và hãy coi việc viết lại nhật ký lòng biết ơn và sự cảm kích của bạn như một phần thiêng liêng trong lịch trình hàng ngày của bạn. Việc liên tục thể hiện niềm vui, lòng biết ơn của bạn sẽ tiếp tục hút thêm nhiều niềm vui, tình thương và sự đủ đầy cho cuộc sống của bạn.

Bạn sẽ bắt đầu để ý tới sự thay đổi trong nhận thức về mỗi một sự kiện trong ngày của mình. Bạn sẽ ý thức hơn về những điều tích cực luôn xảy ra quanh bạn mỗi ngày. Sự tập trung của bạn sẽ thay đổi, năng lượng của bạn sẽ thay đổi và bạn sẽ bắt đầu đánh giá cao những may mắn mà bạn đã đang có được. Và… Luật Hấp dẫn sẽ tương tác với những rung cảm cao hơn mà bạn đang tạo ra đó. Hãy tận hưởng cuộc hành trình.

Mỗi ngày hãy sống trong niềm vui và lòng biết ơn. Sự an tĩnh trong cuộc đời nằm ở lòng biết ơn, niềm hạnh phúc lặng lẽ.

Ralph H. Blum 4

1. Henry Ward Beecher: (1813 — 1887) là một nhà cải cách xã hội và một diễn giả nổi tiếng nước Mỹ giữa thế kỉ 19. (Vụ kiện ông có quan hệ với một người phụ nữ đã có chồng là một trong những vụ kiện nổi tiếng nhất nước Mỹ thời bấy giờ.)

2. Joseph Wood Krutch: (1893 — 1970) là một nhà tự nhiên học, một nhà văn người Mỹ, nổi tiếng với tác phẩm The Modern Temper.

3. Zig Ziglar: sinh 06.11.1926, là nhà văn, người bán hàng, là diễn giả nổi tiếng người Mỹ. Là tác giả cuốn “Hẹn bạn trên đỉnh thành công” (See you at top).

4. Ralph H. Blum: là nhà văn, nhà nhân loại học người Mỹ. Ông nổi tiếng với bộ tác phẩm Runes: The Book of Runes, The Healing Runes, and The Serenity Runes.

13. CẦU NGUYỆN VÀ THIỀN ĐỊNH

Cầu nguyện và thiền định là sự kết nối của chúng ta với những sức mạnh lớn hơn, cao hơn chúng ta.

Mỗi ngày, hãy dành một khoảng thời gian nhất định để tránh xa những tiếng ồn ào náo nhiệt, dành thời gian ở một nơi tĩnh lặng, đó cũng là lời cam kết cho sự trong sạch và bình an bên trong con người bạn. Chúng ta cần một khoảng thời gian và không gian trong cuộc sống để nhớ rằng chúng ta thật sự là ai, điều gì là quan trọng với chúng ta và con người thật sự của chúng ta nằm ở đâu. Đã đến lúc chúng ta có được một tinh thần bình thản, một tâm hồn thư thái. Đã đến lúc chúng ta lấy lại sự cân bằng cho cuộc sống và nó sẽ kết nối chúng ta lại với Ngọn nguồn của mình.

Chúng ta có khả năng nghe thấy tiếng nói bên trong con người mình một cách tốt nhất thông qua việc cầu nguyện, thiền định và suy ngẫm. Đó không chỉ là lúc chúng ta kết nối với Chúa trời, mà chúng ta còn kết nối với chính bản thân chúng ta và tiềm thức sáng tạo của chúng ta nữa. Chính khoảng thời gian này sẽ nuôi dưỡng và đưa chúng ta đến cấp độ sâu sắc nhất cả về mặt vật chất, tinh thần và cảm xúc.

Một vài người nói rằng, chúng ta nói chuyện với thế lực siêu nhiên qua việc cầu nguyện, trong quá trình thiền định, và qua quá trình suy ngẫm trong im lặng, chúng ta có thể nhìn vào bên trong và kết nối với sự thông thái và bản chất sâu sắc hơn trong chính chúng ta. Qua từng bước của quá trình tập luyện, chúng ta đang mở rộng trái tim và trí óc của mình, chuẩn bị đón nhận những chỉ dẫn và cảm hứng thiêng liêng nhất.

Giá trị của những lời cầu nguyện bền bỉ không phải là việc Người sẽ nghe chúng ta nói mà là chúng ta sẽ nghe Người nói.

William McGill 1

Nếu bạn chưa bao giờ tập thiền, dưới đây là một vài hướng dẫn đơn giản giúp bạn bắt đầu.

Hãy tìm một nơi yên lặng và thật thoải mái, bạn phải có ít nhất từ 10 đến 15 phút và đảm bảo sẽ không bị ai quấy rầy.

Hãy ngồi thật thoải mái trong tư thế thẳng lưng, nhưng đừng quá cứng nhắc. Hãy thở một hơi thật sâu, thư giãn và nỗ lực hết sức để gạt mọi ý nghĩ về quá khứ và tương lai ra ngoài, bạn phải tập trung vào lúc này, vào chính thời điểm hiện tại bây giờ.

Hãy chú ý hơn đến hơi thở của mình bằng cách tập trung sự chú ý của bạn vào cảm giác khi luồng không khí đi vào và đi ra cơ thể. Hãy cảm nhận bụng bạn khẽ phập phồng lên xuống khi bạn hít vào, thở ra. Hãy cảm nhận sự dễ chịu và ấm áp của không khí đi qua lỗ mũi lúc bạn hít thở. Hãy chú ý mỗi thay đổi của từng nhịp thở và xem chúng khác nhau như thế nào.

Hãy quan sát khi những suy nghĩ của bạn đến rồi đi. Đừng kìm nén hay phớt lờ bất cứ suy nghĩ nào xuất hiện trong tâm trí bạn, nhận diện chúng và cứ để mặc chúng trôi đi, bạn luôn phải quay trở lại với sự tập trung vào việc hít thở của mình.

Nếu bạn nhận thấy mình đang bị cuốn theo những suy nghĩ ấy, hãy quan sát xem tâm trí bạn đi đến đâu và đừng đánh giá hay phán xét gì hết, chỉ quay trở lại với hơi thở của mình. Hãy coi hơi thở là nơi nương tựa cho những suy nghĩ của bạn.

Khi thời gian thiền định gần hết, hãy ngồi yên lặng và chậm rãi để những suy nghĩ của bạn quay lại với môi trường xung quanh. Từ từ đứng dậy và duỗi chân tay một lát. Giờ bạn đã sẵn sàng quay trở lại với công việc hàng ngày của mình với một tinh thần thoải mái và tươi mới hơn.

Nếu chúng ta biết nghệ thuật thiêng liêng của sự tập trung, nếu chúng ta biết nghệ thuật thiêng liêng

của việc thiền định, nếu chúng ta biết nghệ thuật thiêng liêng của sự suy ngẫm, chúng ta sẽ thống nhất được thế giới bên trong và bên ngoài một cách dễ dàng và có ý thức.

Sri Chinmoy 2

Có rất nhiều phương pháp tập thiền nhưng nhìn chung, chúng bao gồm việc ngồi yên và im lặng trong một thời gian, bạn phải tập trung sự chú ý của mình hoặc vào hơi thở, hoặc vào một lời cầu khẩn nào đó.

Nếu bạn là người mới tập thiền lần đầu, suy nghĩ và tâm trí của bạn có thể sẽ lang thang và trôi dạt về nơi nào đó. Bạn cũng nhớ đừng cảm thấy quá căng thẳng nếu điều này xảy ra. Đó chỉ là một phần trong quá trình học thiền định. Tôi rất thích hình ảnh ẩn dụ ví thiền định cũng giống như khi ta đứng trên bờ sông và ngắm những con thuyền trôi đi. Mỗi một giây phút trôi qua, bạn sẽ khám phá ra rằng bạn đang ở trên một trong những con thuyền đó và đang trôi theo dòng nước. Lúc đó đơn giản là bạn hãy ra khỏi con thuyền và leo lại lên bờ sông, tiếp tục quan sát những con thuyền (những suy nghĩ của bạn). Đừng lo lắng về chuyện bạn có ra khỏi con thuyền "đúng cách" hay không. Nếu bạn chịu dành nhiều thời gian để tập luyện, dần dần bạn sẽ có được khả năng tập trung.

Việc tập thiền đúng cách sẽ giúp bạn xóa hết mọi bối rối trong tâm trí, gột rửa những suy nghĩ và nâng cao sự kết nối bên trong tinh thần của bạn. Nó làm tinh thần bạn tươi mới, cơ thể bạn được thư giãn và tâm hồn bạn trở nên bình yên hơn. Thiền là một công cụ để bạn phản chiếu và tìm hiểu con người bên trong bạn, nó cũng là một trong những cách tĩnh tâm tốt nhất để nhận được những chỉ dẫn thiêng liêng. Thông qua việc tập thiền, bạn sẽ có nhận thức rõ ràng hơn về những xung lực, sự sáng suốt, những ý tưởng, cảm xúc và nguồn cảm hứng trực giác huyền ảo.

Thiền định là sự hòa tan của những suy nghĩ trong nhận thức vĩnh cửu hoặc thuần khiết mà không có bất cứ khách thể nào, là trạng thái biết mà không cần suy nghĩ, gắn liền cái Hữu hạn với cái Vô hạn.

Voltaire 3

Mỗi ngày, bạn nên dành một khoảng thời gian để suy ngẫm trong tĩnh lặng, cầu nguyện hoặc tập thiền.

Dưới đây là một vài lời cầu khẩn bạn có thể sử dụng để bắt đầu thực hành:

Chúng con tìm kiếm phương cách để thay đổi cuộc sống của mình,

Chúng con cầu xin sự chỉ dẫn và sự rõ ràng.

Chúng con cầu mình tìm thấy được mục đích và nhiệm vụ trong cuộc sống.

Chúng con cầu xin những nguồn cảm hứng thiêng liêng.

Chúng con cầu xin được làm đầy tớ của Người.

Chúng con cầu xin được rũ bỏ tất cả những ý nghĩ lạc hậu, tiêu cực và giới hạn.

Chúng con cầu xin rằng những suy nghĩ và hành động của chúng con sẽ mở ra một cuộc sống tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

Chúng con cầu xin những phép mầu không chỉ đến với cuộc sống của riêng chúng con, mà còn đến với cuộc sống của những người khác nữa.

Chúng con biết ơn Người.

Chúng con cầu xin sự bình an.

Chúng con cầu xin sự hài hoà.

Chúng con cầu xin sẽ tạo ra được một sự khác biệt trong thế giới này.

Khi cầu nguyện và tập thiền, có một thuật giả kim xảy ra từ bên trong con người bạn. Chúng giúp bạn rũ bỏ khỏi tâm trí những mối lo, những suy nghĩ tiêu cực, chúng tạo nơi trú ngụ cho niềm vui, niềm hạnh phúc và tình yêu. Đó là những quá trình chuyển hóa sẽ thay đổi bạn ở mức độ tế bào. Dần dần, chúng sẽ thay đổi sóng não của bạn, khiến bạn cảm thấy thoải mái và tạo ra cảm giác hạnh phúc cho

bạn. Ngoài ra, tần số rung động của những cảm xúc tích cực này lại hòa hợp một cách hoàn hảo với những thứ bạn muốn hấp dẫn vào cuộc sống của mình.

Thông qua việc cầu nguyền, suy ngẫm và thiền định, bạn đang đến với một quyền lực cao hơn, chúng dẫn bạn đến gần hơn với những tiềm năng và trí tuệ vô hạn của vũ trụ. Sự thành tâm và cam kết của bạn với sự phát triển và mở rộng về mặt tinh thần sẽ giúp bạn biến đổi nhận thức của mình và đưa bạn lên một tầm nhận thức vĩ đại hơn của những điều kì diệu, những hoàn cảnh, những khả năng và sự đồng bộ đã hoạt động trong cuộc sống của bạn. Bạn đang thừa nhận rằng có tồn tại một quyền lực cao hơn trong cuộc sống của bạn.

Cầu nguyện, suy ngẫm và thiền định là những công cụ cần thiết và có tác động mạnh trong cuộc sống của bạn.

Hãy cam kết là bạn sẽ sử dụng chúng.

Chúng đang trên đường đến với bạn rồi đó.

1. Nhà tâm lý học, tác giả người Mỹ

2. Triết gia, tác giả, nhà soạn nhạc, hoạ sĩ, vận động viên người Hy Lạp (sau nhập cư sang Mỹ), ông từng được trao giải Nobel Hoà bình năm 2007

3. Tên thật là François-Marie Arouet, nhà văn học, tác giả, nhà bình luận, nhà thần luận, triết gia người Pháp

14. HÀNH ĐỘNG

Hành động

Hãy bắt đầu mở rộng trái tim và tâm trí bạn. Cam kết với bản thân mình rằng bạn sẽ sử dụng các công cụ mà chúng tôi đã cung cấp vào cuộc sống hàng ngày và cố gắng để ý hơn nữa tới sự đồng bộ kì diệu tồn tại trong cuộc sống của bạn. Hãy quét sạch những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực tồn đọng trong bạn. Hãy quét sạch mọi nghi ngờ. Và sau đó, bạn hãy bắt đầu hành động mỗi ngày, mọi ngày, nó sẽ giúp bạn tiến đến gần hơn với mục đích và những ước mơ của mình.

Hai loại hành động dành cho bạn

Hành động hiển nhiên

Chúng ta đều rất quen thuộc với loại hành động này. Tôi sẽ lấy một vài ví dụ về những hành động hiển nhiên, chẳng hạn như: nếu bạn muốn một có chiếc xe hơi mới, hãy thử lái tất cả các loại xe bạn thích, lựa chọn chính xác kiểu dáng và mẫu mã và tiết kiệm 10% vào "tài khoản xe hơi" của bạn. Nếu bạn muốn trở thành một bác sĩ thì những hành động hiển nhiên bạn phải làm là thi vào trường y, học các khóa học chuyên ngành, v.v và v.v…. Những hành động hiển nhiên luôn lôgíc, chúng là những hành động có thể đoán trước được do chúng bắt nguồn từ nhận thức của chúng ta.

Hành động được truyền cảm hứng

Hành động được truyền cảm hứng thì thất thường hơn và đôi khi dường như chẳng có chút gì liên quan đến những mục tiêu chính của bạn. Một khi bạn bắt đầu kết nối với nhận thức cao hơn bằng cách sử dụng cuốn sách hình, những lời khẳng định, sự hình dung, nhật ký lòng biết ơn, thiền định và cầu nguyện, vũ trụ sẽ bắt đầu đáp lại bạn bằng những ý tưởng, những con người, cơ hội, tiền bạc và cả nguồn lực bạn cần để hoàn thiện giấc mơ của mình và biến những giấc mơ ấy thành hiện thực.

Bạn sẽ nhận ra rằng bạn đã có những ý tưởng đầy cảm hứng, những cảm giác xung động và những kích thích nhẹ nhàng từ những giấc mơ của mình. Bạn phải hành động dựa vào chúng. Hãy để sự tò mò và niềm thích thú dẫn đường cho bạn. Đó chính là những hành động được truyền cảm hứng. Nó là hành động sinh ra từ sự sẵn sàng tin tưởng vào trực giác của bạn, làm theo điều linh cảm bạn mách bảo và lắng nghe tiếng nói từ bên trong con người bạn. Hành động được truyền cảm hứng là một biểu hiện của lòng tin và những mong đợi tích cực của bạn.

Loại hành động này đi qua tiềm thức của bạn và được truyền cảm hứng bởi nhận thức và sự cởi mở của bạn với những khả năng xung quanh bạn. Nó nói lên niềm tin và sự kết nối của bạn. Hành động được truyền cảm hứng cần có niềm tin hỗ trợ bởi chúng ta ít quen thuộc với nó hơn so với hành động hiển nhiên.

Những giấc mơ đi qua hành động thật sự.

Từ những hành động lại sinh ra những giấc mơ và sự phụ thuộc lẫn nhau này tạo ra dạng thức sống cao nhất.

Anais Nin 1

Trực giác của bạn thường rất thiêng liêng và chúng dường như không có mối quan hệ trực tiếp nào với việc hoàn thành những giấc mơ của bạn cả, nhưng nếu bạn làm theo chúng, cuộc sống của bạn sẽ trở nên thật kì diệu. Dựa trên những khát vọng của bạn, trực giác sẽ sớm dẫn bạn đi trên con đường của sự chuyển hoá, phát triển và hoàn thiện đầy kì diệu. Con đường này có thể trông hơi khác so với con đường bạn vẫn thường mường tượng ra. Hãy học cách tin tưởng con người trong sâu thẳm của bạn. Hãy học cách tin vào quá trình này, học cách tin tưởng vào Chúa và vũ trụ này. Bạn đang cùng tạo ra một quyền lực cao hơn, quyền lực ấy biết và nhìn thấy nhiều hơn bạn.

Vậy nên, hãy chuẩn bị để không chỉ bước những bước đi "hiển nhiên và lôgíc" - những bước đi sẽ dẫn bạn trực tiếp đến giấc mơ và khát vọng của bạn mà hãy bước cả những bước đi ít "hiển nhiên" hơn nữa. Hãy có niềm tin và sẵn sàng bước tiếp với những ước mơ đầy tự tin và thuyết phục, bạn biết đấy, vũ trụ sẽ sẵn lòng ủng hộ bạn nếu bạn thật sự nỗ lực. Bất cứ hành động nào cũng chỉ là sự mở rộng lôgíc của lòng tin và sự tin tưởng của bạn. Nếu bạn không thật sự tin tưởng bạn có thể làm điều đó, bạn sẽ không thể có bất cứ hành động nào cả.

Sự khác biệt cơ bản ở đây là hành động hiển nhiên thì hầu như chỉ phụ thuộc vào bạn, và chỉ một mình bạn thôi, trong khi để có được hành động được truyền cảm hứng, bạn phải sử dụng sức mạnh của tiềm thức, tin tưởng và cùng tạo ra nó với vũ trụ. Sự kết hợp của hai yếu tố này thật lý tưởng.

Tư tưởng là hoa, ngôn ngữ là nụ, còn hành động mới thực sự là quả ngọt.

Ralph Waldo Emerson2

Hãy nhớ rằng, thông qua Luật Hấp dẫn, vũ trụ sẽ mang đến cho bạn tất cả những gì bạn cần để vươn tới những mục tiêu của mình. Bạn sẽ hấp dẫn được tất cả những nguồn lực, những ý tưởng và con người cần thiết vào cuộc sống của bạn. Tuy vậy, việc bạn có nhận ra chúng và làm theo những tư tưởng và ý tưởng được truyền cảm hứng đó hay không là tùy thuộc ở bạn.

Mọi thứ bạn muốn đang đợi bạn ở ngoài kia.

Mọi thứ bạn muốn cũng muốn bạn, nhưng bạn phải hành động mới có được chúng.

Vũ trụ muốn bạn thành công

Hãy mong đợi mọi nhu cầu của bạn sẽ được đáp ứng.

Hãy mong đợi mọi câu hỏi sẽ có lời giải đáp.

Hãy mong đợi sự đủ đầy ở mọi cấp độ.

Eileen Caddy

Hãy bắt đầu dành chỗ trong cuộc sống của bạn cho những vẻ đẹp và sự giàu có mà bạn xứng đáng có được.

Hãy nhớ rằng bạn thật sự có quyền lực. Ước mơ và khát vọng là chưa đủ, bạn phải thực sự sẵn sàng cả bên trong và bên ngoài để tạo ra cuộc sống như bạn vẫn mơ ước. Bạn cũng phải rèn luyện đủ để làm theo được những công việc hàng ngày, chúng sẽ giữ bạn trong tình trạng rung cảm tích cực phù hợp với tương lai mà bạn mong muốn. Vậy, hãy cam kết mỗi ngày bạn đều thực hiện những hành động này.

Hãy kết hợp trình tự này vào những việc bạn vẫn làm hàng ngày:

Trình tự hàng ngày:

Hãy bắt đầu mỗi ngày của bạn bằng cách dành ít nhất năm phút tập trung tâm trí vào những mong muốn, mục tiêu và ý định của bạn. Hãy thật thoải mái, nhắm mắt lại và hình dung ra tất cả những mục tiêu và khát vọng của bạn như thể bạn đã thực hiện được chúng rồi. Hãy cảm nhận như điều đó đang thật sự diễn ra, hãy nhìn mỗi ngày của bạn chính xác như cách bạn muốn nó diễn ra.

Sử dụng các công cụ của bạn mỗi ngày. Cuốn sách hình, nhật ký lòng biết ơn, biểu hiện của lòng biết ơn và những lời khẳng định sẽ giúp bạn có được nguồn cảm hứng xác thực từ bên ngoài, giúp bạn có những năng lượng thay đổi tích cực. Hãy cam kết thực sự sử dụng những công cụ này mỗi ngày và áp dụng chúng vào cuộc sống của bạn.

Bắt đầu chú ý vào việc mỗi ngày bạn thường xuyên có những phản ứng về mặt cảm xúc ra sao nếu những phản ứng ấy không liên quan đến việc tạo ra cuộc sống như mong ước của bạn. Thay đổi tư tưởng và cảm xúc sao cho chúng trở thành một rung cảm tương thích với những thứ bạn muốn hấp dẫn. Tập trung vào những thứ mang đến cho bạn niềm vui và giữ những mong đợi của bạn ở trạng thái tích cực.

Hãy nhớ tầm quan trọng của lòng biết ơn và sự cảm kích ở mọi lĩnh vực trong cuộc sống của bạn.

Mỗi ngày hãy dành ra một khoảng thời gian để kết nối chính bạn với Chúa.

Mỗi ngày hãy thực hiện những hành động liên kết với mục đích, mục tiêu và những khát vọng của bạn. Thật sự quan tâm và chú ý đến điều đó. Hãy làm theo những ý tưởng được truyền cảm hứng của bạn. Tin tưởng cảm giác và cảm xúc của bạn. Chú ý và trả lời lại những phản hồi mà bạn nhận được. Hãy thực hiện các bước này hàng ngày để hướng trực tiếp đến những giấc mơ của bạn.

Nhận ra Luật Hấp dẫn đang hoạt động trong cuộc sống của bạn. Với những bằng chứng về hiệu quả của nó, hãy nhận ra và gửi lời cảm ơn tới Luật Hấp dẫn. Bạn càng nhận ra là nó đang hoạt động, nó sẽ hoạt động càng hiệu quả. Đơn giản là như vậy.

Hãy xem nguồn năng lượng của riêng bạn muốn đi tới đâu chứ không phải là bạn nghĩ nó nên đi tới đâu. Hãy làm điều gì đó vì nó cảm thấy như vậy là đúng đắn, chứ không phải vì nó có ý nghĩa. Hãy làm theo những xung lực tinh thần.

Mary Hayes-Grieco 3

Hãy giữ nguyên những mục đích và tầm nhìn mà bạn đã tạo ra cho tương lai của mình và sở hữu chúng bằng tất cả con người bạn. Hãy giữ tất cả những hành động của bạn luôn gắn kết với mục đích cao hơn và giữ ý định của bạn thật trong sáng. Bạn sẽ hấp dẫn những thứ đẹp đẽ và kì diệu vào cuộc sống của mình. Vậy nên, đừng sợ hãi, hãy vui vẻ và sẵn sàng thử một chút mạo hiểm. Hãy vươn tới các vì sao và biết rằng, dù đi theo con đường nào, bạn vẫn luôn được ủng hộ.

Hãy tự tin tiến bước đến với những giấc mơ và khát vọng của bạn. Hãy tin rằng bạn không chỉ có thể làm được điều đó mà bạn đang trên hành trình đến với điều đó rồi.

Nếu bạn có dũng cảm để bắt đầu, bạn cũng có dũng cảm để thành công.

David Viscott 4

1. Tác giả người Pháp

2. Nhà viết tiểu luận, nhà thơ, triết gia người Mỹ, là người ₫i ₫ầu trong phong trào tự lực cánh sinh và triết lý siêu việt

3. Thiền sư người Mỹ

4. Tác giả, doanh nhân người Mỹ

15. TIN TƯỞNG

Tin tưởng

Những công cụ mà chúng tôi cung cấp sẽ là những mảnh đất, còn bạn phải gieo hạt giống và tạo ra một môi trường nuôi dưỡng để chúng có thể phát triển và lớn mạnh. Giờ đây bạn đã “đặt chỗ” của mình với vũ trụ, bạn phải có niềm tin. Đừng nản lòng. Hãy tin rằng mọi việc đã như vậy rồi và hãy để Chúa định đoạt. Có thể bạn không biết con đường chính xác để đến với những giấc mơ của mình, không sao, rồi nó sẽ tự hé lộ cho bạn thấy. Hãy sẵn sàng để bắt đầu hành động. Một khi bạn đã cam kết với những giấc mơ của mình, Luật Hấp dẫn sẽ lo phần còn lại giúp bạn. Cuộc sống sẽ mang đến cho bạn những con người, những tình huống hay bất cứ thứ gì khác cần thiết để biến những giấc mơ của bạn thành hiện thực.

Hãy thay đổi những thứ bạn muốn thế giới thay đổi.

Mahatma Gandhi 1

Chúng tôi hi vọng rằng bạn sẽ có cam kết với chính mình để tạo ra một cuộc sống tốt đẹp hơn cho bạn và một thế giới tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người nữa. Hãy tưởng tượng ra tất cả những gì có thể. Hãy thử hình dung xem thế giới này sẽ tuyệt diệu biết bao nếu chúng ta có thể đưa những sự thay đổi đó vào nhận thức thành một trạng thái tích cực hơn. Chúng ta có thể chuyển năng lượng của toàn bộ trái đất, hay của một người nào đó vào một thời điểm. Thông qua nhận thức, sự rộng lượng, sự cam kết và mục đích của chúng ta, chúng ta có thể thực sự bắt đầu sống hòa hợp những quy luật tự nhiên của vũ trụ và lưu trữ sự cân bằng với tự nhiên. Chúng ta có thể tạo ra một thế giới tràn đầy yêu thương, niềm vui, hòa hợp và yên bình.

Hãy từ bỏ những tham vọng bé nhỏ của bạn, hãy tiến lên và cứu lấy thế giới này.

Thánh Frances Xavier Cabrini 2

Chúng ta đã sống một thời gian dài trong tình trạng lãng quên và hoàn toàn không ý thức được quyền lực của chúng ta mạnh mẽ đến nhường nào. Đã đến lúc chúng ta đòi lại sức mạnh của mình. Đã đến lúc chúng ta phải chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình và cả thế giới mà chúng ta đang sống. Đã đến lúc chúng ta đòi lại quyền được sống vui vẻ và giàu có, nó vốn thuộc về chúng ta một cách hợp pháp.

Luật Hấp dẫn luôn hoạt động.

Bạn đã bắt đầu rồi.

Tương lai là của bạn.

Hãy nhìn, cảm nhận và tin tưởng vào tương lai đó.

Hãy tin tưởng ngay từ bước chân đầu tiên.

Bạn không cần phải nhìn cả cầu thang.

Hãy đặt bước chân đầu tiên.

Martin Luther King Jr 3

Để sống theo Luật Hấp dẫn một cách đầy đủ hoàn toàn và tạo ra cuộc sống như mình mong muốn:

Hãy sử dụng sự quyết đoán của bạn mỗi ngày.

Hãy nói lời cảm ơn mỗi ngày.

Sử dụng cuốn sách hình mỗi ngày.

Mỗi ngày đều dành thời gian cầu nguyện hoặc thiền định.

Luôn giữ được mục đích đúng đắn của mình.

Tin tưởng vào ước mơ của mình.

Tập trung vào những mặt tích cực.
Sống trong trạng thái luôn biết ơn.
Hình dung ra cuộc sống như bạn mong muốn.
Có niềm đam mê sống.
Sống hào phóng.
Sống hạnh phúc
Làm những thứ khiến bạn cảm thấy thoải mái.
Luôn tìm thấy những điều tốt đẹp trong mọi hoàn cảnh.
Lắng nghe tiếng nói bên trong con người bạn.
Phản ứng lại với những lời nhận xét từ bên trong lẫn bên ngoài.
Làm theo những suy nghĩ được truyền cảm hứng của bạn.
Để ý đến những phép mầu xung quanh bạn.
Sẵn sàng đối phó với hiểm nguy.
Tiến lên phía trước với lòng tự tin.
Thừa nhận những sự thay đổi bạn có thể nhìn thấy hay cảm thấy.
Hãy nhớ đến Luật Hấp dẫn.
Tin tưởng.
Hãy để lại nó cho Chúa, cho vũ trụ và các thế lực khác.
Đây là chiếc chìa khóa mở ra bí mật của Luật Hấp dẫn.
Đây là chiếc chìa khóa mở cánh cửa tương lai của bạn.

Nếu bạn có bất cứ câu hỏi, bình luận, hay muốn có thêm thông tin về Bí mật của Luật Hấp dẫn, hãy ghé thăm trang web

www.jackcanfield.com

Hãy ghé thăm thêm trang web của chúng tôi để biết thêm thông tin cũng như các sản phẩm khác

www.dreambigcollection.com

1. Anh hùng dân tộc Ấn Độ, người lãnh đạo cuộc kháng chiến chống thực dân Anh và giành độc lập cho Ấn Độ với sự ủng hộ của hàng triệu người dân.

2. Công dân Hoa Kỳ đầu tiên được phong thánh

3. Mục sư, nhà lãnh tụ phong trào dân quyền người Mỹ gốc Phi, ông từng đoạt giải Nobel Hòa bình năm 1964